

**RICHARD L. CARY VORLESUNG**

Geistige Vertiefung und religiöse Verwirklichung  
durch Fasten und meditative Abgeschiedenheit

(Retreat)

Otto Buchinger

Religiöse Gesellschaft  
der Freunde (QUÄKER)  
Deutsche Jahresversammlung e.V.  
Planckstr. 20 · 10117 Berlin  
Tel.: 030 / 208 22 84



**TURM VERLAG BIETIGHEIM/WÜRTT.**

Religiöse Gesellschaft  
der Freunde (QUÄKER)  
Deutsche Jahresversammlung e.V.  
Planckstr. 20 · 10117 Berlin  
Tel.: 030 / 208 22 84

Diese Vorlesung ist nicht allein dem Gedächtnis  
Richard L. Cary's, sondern dankbar auch  
Otto Buchinger sen. und  
Leonhard und Mary Friedrich gewidmet.

Alle Rechte, auch das der Übersetzung, vorbehalten.  
Copyright 1967 by Turm-Verlag, Bietigheim/Württ. Druck Turm-Verlag

## INHALT

Geleitwort	5
Vorwort	9
Bemerkungen zur Situation der Zeit	13
Die eigentümliche Übung im Hause des George Fox	16
Eine Betrachtung über die innere Verfassung des Menschen zwischen den Polen von Gott und Welt, Zeit und Ewigkeit	17
Über das therapeutische Fasten	20
Die Ganzheitsnatur des Menschen, Fasten und Beten, Askesis	22
Das Fastenerlebnis — Die Geschichte	26
Das Fasten in der Wüste als Vertiefung des Gotteselebnisses	30
Das Fasten im alten Israel, bei den Griechen, das Fasten der frühen Christenheit, der Moslems, der Manichäer	33
Augustinus und Basileios	43
Magie und Religion	51
Die magischen und die mystischen Aspekte des Fastens	53
Technisierung und Naturbemächtigung	54
Die christliche Mystik des fastenden Dionysius Areopagita und das „Innere Licht“	58
Fasten, Meditation und schweigende Andacht	61
Das nächtliche meditierende Wachsein	64
Retreat: Zurückgezogenheit und Zuflucht	64
Die ekstatische Quäkererfahrung des Inneren Lichtes	68
Biblische Fastenworte — Altes Testament	72
Biblische Fastenworte — Neues Testament	78
Angrenzende Worte	81
Das Fasten in der Geschichte der christlichen Kirche	81

Der Veröffentlichung „Geistige Vertiefung und religiöse Verwirklichung durch Fasten und Meditation“ liegen viele Bücher, Nachschlagwerke und Aufrufe in Zeitschriften und Zeitungen zugrunde. Der Verfasser gibt darüber gern und dankbar Auskunft und sendet, soweit möglich, auf Wunsch Literaturverzeichnis.

Im Bruno Wilkens Verlag Hannover sind von Dr. Buchinger nachfolgende Bände erschienen:

Gesund werden — gesund bleiben — durch die Heilfastenkur  
Mystik und Fasten

Die Fastentherapie ist sicher fast ebenso alt wie das uralte religiöse Fasten. Nur die Verbindung beider in Erfahrung und Wirkung, die ausdrücklich Heilfasten genannt wurde, ist jetzt 45 Jahre alt. Der Stamm „heil“ ist bedeutsam für vier sinnvolle Begriffe: Heilen — (curare), heil (integer), Heil (salus), heilig (sanctus).

Kein Denkakt, keine Erfindung stand am Anfang. Eigenes Leiden, von der Schulmedizin als fast therapieresistent prognostiziert, eine Arthrose nach schwerer Infekt-Arthritis, schwand — auf den Rat eines Laien mit Fasten behandelt — binnen drei Wochen, und eine chronische Cholecystitis, die 10 Jahre aller Behandlung trotzte, heilte in 28 Fastentagen restlos und für immer.

Kein Denkakt also, sondern eine therapeutische Erfahrung stand an der Wiege des Heilfastens. Not fand Notwende. Und diese medizinisch noch illegitime Hilfe wurde nach weiteren Erfahrungen als *via regia*, als ein König der Heilmethoden erkannt. Ein König braucht Vasallen, das Fasten braucht Hilfsmethoden. Sonst wird es Hungern, oder zum mindesten kein Therapeutikum. —

Entziehe ich freiwillig und planmäßig meinem Körper wochenlang jegliche Nahrung, so tritt augenblicklich die vegetative Seele, der innere Arzt, der Archäus des alten Paracelsus für den gesamten Körperhaushalt ein. Dieser älteste biologische Arzt war bereits zur Stelle, als Gott den Menschen schuf, und bekam von der Weisheit des Schöpfers so viel mit, daß ich mich auf ihn verlassen darf. Er ist auch im Metabiologischen zu Hause und weiß, „wo“ und „warum“, auch wenn uns Fachgelehrten der Verstand streikt.

Notverordnungen kommen nun wie in einer belagerten Festung. Ich, der Fastende, muß buchstäblich von Abbaustoffen und beschwerlichem Überfluß meinen „Stoffwechsel“ bestreiten. Und meine EB-Ferien benutzt dieser Naturarzt und geniale Internist dazu, im gesamten Zellbestand meines Leibes nunmehr die notwendigen Korrekturen vorzunehmen. Daß es bei solchem Not-Stoffwechsel und diktatorischem Zell-Chemismus, der den Blutkreislauf mit Abtransport belastet — je nach dem Grade meiner „Verschlackung“ — zu gewissen „Rückvergiftungen“

kommt, ist klar. Sie ähneln mitunter leichten Katarrhen der Verdauungswege und ihrer Aggregate.

Und hier sind wir schon beim ersten Vasallen unserer *via regia*: Behandlung der Heilkrise durch die Arznei. Wer nun das Manuale der Hochpotenz-Orgel Samuel Hahnemanns beherrscht, ist nach meiner Erfahrung am besten daran. Gut ist aber auch die jeweilige Tiefpotenz der Homöopathie.

Die zweite Hilfsmethode, die sich in diesen vierzig Jahren bewährte, ist die Rödermethode. Es ist gewiß mehr als ein Zufall, daß — meiner Erinnerung nach — gerade bei sogenannten Paradefällen von Heilfasten-Erfolgen während dieser vierzig Jahre merkwürdig oft die Methode meines originellen Lehrers Heinrich Röder eine besonders aktive Rolle zu spielen schien.

Als dritte Hilfsmethode galt uns seit Anfang die Lebensreform. Avidya, sagt der fromme Brahmane, also Nichtwissen, Erkenntnismangel ist die Ursache jeglichen Unheils. Kein geheilter oder gebesserter Kurpatient durfte in diesen vierzig Jahren die Fastenklinik verlassen, ohne daß wir ihm Gelegenheit zur Erkenntnis darüber gaben, wie Krankheiten und Leiden entstehen und wie man ihnen entgegen kann. Lebensreform heißt die entsprechend geänderte Lebensweise. Gewiß entrinnt der heutige Mensch nicht allem Unheil unserer Zeit. Aber drei wichtige Fragen sind durchaus lösbar im Sinne einer beträchtlichen Verbesserung des existentiellen Risikos: die Alkoholfrage, die Tabakfrage und die Küchenfrage. Die zwei ersten sind für jeden Erfahrenen und nicht Süchtigen nur lösbar durch Abstinenz. Die dritte durch Erkenntnis, Wissen und Weisheit aus Lektüre und gründlichem Fasten. Das Nichtwissen, die Nichterkenntnis um die ersten zwei speist die zwei größten Steuerquellen des Staates und erhöht beträchtlich die Fürsorgekosten. Und das Nichtwissen des Ganzen garantiert den Wohlstand der Sanatorien. *Difficile est, satiram non scribere.* —

Die vierte Hilfe mag ich nicht gern Hilfsmethode nennen. Sie gründet auf Beobachtung bereits der ersten zehn Jahre unserer Fastentherapie. Wie soll ich es richtig nennen, dies merkwürdige Aufgelockertwerden des seelischen Gefüges eines Fastenden? Je nach Anlage kamen da gute und neue Gedanken. Als Fragen kamen sie, als Aufwachen wie aus langem Schlafen. Uralte Berechtigungen meldeten sich. Aus Ahnungen um den Sinn des Lebens, um eine innere Heimat, in der Friede ist. Dem alten See-

fahrer, dem in Verlegenheit hilfsbereiten Fastenarzt, mir kamen Vergleiche mit dem „Metazentrum“ des Schiffes, in dem sich alle Achsen schneiden, wo es am ruhigsten ist bei unruhiger See. Nun wachte auch der alte Fastenarzt auf, der ja schon selber bis zu vier Wochen streng gefastet hatte. Und es sah: es ging wahrhaftig um die Heimat der Seele, es ging um Gott und Ewigkeit und Erlösung. Und er las und suchte in den heiligen Schriften aller Völker. Und er fand, daß die Welt des Gebetes — überhaupt des Religiösen — und die Welt des Fastens eng verbunden sind, ja daß jedes der beiden das andere fordert. Daraus ergibt sich aber für den Fastenleiter, den Therapeuten, die große, geradezu seelsorgerische Hilfe der theurgischen Komponente jedes echten Heilfastens. Mit soviel Takt und Vorsicht und Angepaßtheit an den realen Arztberuf, wie er irgend aufbringen kann. Dem Eigenartigen dieser etwas ungewöhnlichen, aber schönen Aufgabe sind im Lehrbuche „Das Heilfasten“ vierzig Seiten gewidmet. Und trotzdem bleibt angesichts des Unsagbaren, Unsäglichen noch eine große Verlegenheit, die nicht wagt, alles Gesagte etwa als Forderung hinzustellen. Gefordert wird vom Fastenarzt lediglich, daß er zur jeweiligen Seinsstufe des vor ihm erscheinenden Menschen spricht und seine eigene Seele dem Fastenden zu spüren erlaubt und — ihm zu helfen sucht, die im Fasten erkennbare weitere Sprosse der Jakobsleiter zu erklimmen. Das vor allem hat mich in vierzig Jahren die Summe aller Erfahrungen mit fastenden Menschen als das Letztentscheidende gelehrt.

Dies Buch meines Sohnes ist der tapfere Versuch eines tief überzeugten und erfahrenen Fastenarztes, dem Heilfasten zu seiner höchsten Berechtigung zu verhelfen, nämlich der einen wahren Panazee, besonders für den inneren Menschen. Daß er sich rühre. In einer Zeit, da statt des inneren Menschen Apparate und Motoren besonders „bewegt“ sind. Ja, gerade deshalb!

Ich habe mich wirklich gefreut, daß wir beide, jeder in seiner Weise, uns hier treffen im Letzteigentlichen jeglicher Fastentherapie. Wobei allerdings nicht der sachlich-ärztliche Anteil auch nur im geringsten vom höheren Lichte überblendet wird.

Dafür sorgt schon eine Tradition von fünfundvierzig Jahren. Das walte Gott!

Otto Buchinger sen.  
geb. 16. Februar 1878  
gest. 16. April 1966

## — Vorwort

Richard L. Cary wurde am 14. März 1886 in Baltimore, Maryland, geboren und genoß die Ausbildung eines Bergwerksingeniieurs. Er unterrichtete Mathematik an der Princeton University, als er sich im Jahre 1919 dem American Friends Service Committee in Philadelphia zur Verfügung stellte, um unmittelbar nach den Verheerungen des Krieges an den Kinderspeisungen in Deutschland verantwortlich mitzuwirken. Im Dezember 1919 kam er nach Deutschland, wo ihm die Arbeit im Ruhrgebiet zufiel. Er blieb hier bis zum August 1920.

Nach seiner Rückkehr nach Amerika wandte er sich dem Journalismus zu und wurde Mitglied des Schriftleiterstabes einer der bedeutendsten amerikanischen Zeitungen, der „Baltimore Sun“. Als Verfasser der Leitaufsätze dieser Zeitung war es sein Bestreben, der amerikanischen Öffentlichkeit die Gedankenwelt anderer Länder nahezubringen, und dadurch die durch den Krieg entstandene geistige Trennung der Völker zu überwinden. Hieraus entstand in ihm der Wunsch, wieder nach Deutschland zu gehen.

Im Jahre 1930 siedelte er mit seiner Familie nach Berlin über, um das Amt des amerikanischen Sekretärs in dem dortigen internationalen Sekretariat der Religiösen Gesellschaft der Freunde (Quäker) zu übernehmen. Seine ganze Arbeit war von der tiefen Überzeugung getragen, daß die Welt nur zum Frieden gelangen könne, wenn die Beziehungen unter den Völkern darauf gegründet würden, daß der Mensch das Ebenbild Gottes ist. Durch vielseitiges Wissen konnte er vielen helfen. Er gewann weitreichende Verbindungen. So wurde er auch in den Vorstand der amerikanischen Handelskammer in Berlin berufen.

Im Frühjahr 1933 machte er eine Reise nach Amerika, wo er, über seine Kräfte hinaus, in zahlreichen Vorträgen versuchte, die aufsteigende Welle der Entfremdung gegenüber Deutschland zu bekämpfen. Vielleicht ist es dieser Überanstrengung zuzuschreiben, daß ihn ein Schlaganfall traf, an dessen Folgen er am 16. Oktober desselben Jahres starb. Seine Asche ist auf dem Quäkerfriedhof in Bad Pyrmont beigesetzt.

Ich gehöre schon einer Generation an, die zwar Richard L. Cary im Geiste seines Wirkens verehrte, ihn jedoch — leider — gar nicht persönlich kannte. Als er Anfang 1933 in die Vereinig-

ten Staaten zurückreiste, verließ ich gerade die Schule. Ein anderer Buchinger kannte und bekannte sich zu ihm: mein Vater, Otto Buchinger sen.; Heilfastenpionier, der — ein Arzt paracelsischer Prägung — das Fasten primär als ein spirituelles Geschehen verstand. Nicht die (medizinische) Technik, sondern das *M o t i v* ist es, das das Fasten heiligt. Der Arzt, der über Heilfasten spricht, sollte der seelsorgerischen Erfahrung nicht ermangeln, und der Seelsorger nicht gänzlich der ärztlichen. Das innere Verhältnis des Arztes, des Seelsorgers ebenso wie das des Fastenden selbst zu dem Vorgange ist jedesmal eine „Neuschöpfung“, weil die Voraussetzungen stets wieder neu sind. Das ist zutreffend richtig selbst in Anbetracht der Tatsache, daß der spirituelle und medizinische Boden, auf dem sich das Fasten vollzieht, stets derselbe und gleichbleibende zu sein scheint.

Meine Zaghaftheit vor dem opus operandum dieser Veröffentlichung verberge ich nicht, ja ich nenne den Vortrag im Untertitel deutlich „Ein Versuch“. Die allgemeine Neigung, Gedrucktes als etwas irgendwie bereits Abgeschlossenes, Vollendetes anzusehen, ist bekannt, wenngleich es sich hier nur um einen wichtigen wertvollen Anfang und einen gehaltvolleren Hinweis handeln wird.

Aber ist es wirklich etwas Druckenswertes, was dann, aus der Dynamik vielfältiger Entwicklung herausgehoben, sich verfestigen und von dem Käufer als Buch unbesorgt in den Schrank gestellt werden könnte? Nichts anderes als zwar ein gebundenes Druckerzeugnis, dennoch aber selbst nur ein Torso über einen Sinn, den es eigentlich individuell zu erfahren gälte! Wirklich ein Torso noch und Mangelhaftes, so wie der Mensch unvollendet ist! *G o t t* allein ist vollkommen und vollendet. *G o t t* muß weniger beredet und beschrieben, als vielmehr in uns und in unserem Nächsten erlebt und erfahren werden. In der Darlegung des Fastens, der geistigen Vertiefung und der meditativen Zurückgezogenheit wird die Überzeugung ausgesprochen, daß wir Menschen damit einen Weg zur Verwirklichung und eine Möglichkeit der Entwicklung hätten. Wozu, wohin? Zu Gott, zur lebenspendenden Sonne, von der jeder Mensch eine Protuberanz, ein besonderes Pfingstwunder ist. Quäker nennen es in ihrer Sprache seit George Fox: das innere Licht, das Gott ist.

Zum Gedächtnis von Richard L. Cary bildeten seine Freunde in Baltimore einen Fonds, der alljährlich während der Jahresver-

sammlung der deutschen Quäker eine Vorlesung gestattet über Fragen, die sich aus der religiösen Grundlage des Quäkertums ergeben.

Über das Schrifttum, das zu dieser Studie verwandt wurde, gibt der Verfasser gern Auskunft. Ein Verzeichnis der bisher im Druck erschienenen Richard L. Cary-Vorlesungen ist am Schlusse dieser Vortrags-Aufzeichnung zu finden.

Otto Buchinger (jun.)  
Bad Pyrmont

— **Vorbemerkungen**

zur Situation der Zeit, in der die Richard Cary-Vorlesung herausgegeben wurde.

Krieg in Vietnam und im Kongo, Streikunruhen, Hungersnöte in Indien und Dürreperioden anderswo, Schiffs- und Flugzeugkatastrophen, Wirtschaftsrückschläge, die Niedertracht der Existenzvernichtung anderer, Mord, Totschlag, tödliche Autounfälle u. a. m. ! —

Ist es stärkend, dazu aus berufenem Munde zu hören: „Beunruhigen Sie sich nicht, wenn Sie sich in dieser Welt nicht wohl fühlen. Niemand fühlt sich wohl auf dieser Durchreise. — — Wer wagt zu behaupten, daß sich die Welt der Arbeit, diese ungeheure Welt in der von Gott gewollten Ordnung befindet?“

Das Ziel des Christentums ist nicht die Verbesserung dieser materiellen und veränderlichen Welt. Ich werde jedoch darum beten, daß das Dröhnen der Maschinen zu Musik und der Qualm der Schornsteine zu Weihrauch werde.“

Diese Worte zeugen dafür, daß die ehrwürdige Persönlichkeit, die so sprach, ihre Kraft und überlegene Haltung in dem Augenblick aus einer Erschöpfung, aus der *R e s i g n a t i o n* nahm, ebenso wie andere, die dies Leben als eine Vorhölle empfinden, die man in Würde und Tapferkeit erträgt, weil offenbar die menschliche Natur nicht nur zum Glück, sondern gerade auch zum *L e i d e n* da sei. Gepflegtes, sublimiertes Philosophentum ist eine nicht zureichende Antwort auf das Problem unseres Lebens, das Gott heißt. Der große, nicht endende Versuch der Menschheit, wirklich frei zu sein, wird stets nach oben und unten begrenzt sein.

Leiden: scheinen sich nicht in der Tat Gottes Nähe und zugleich die Tiefe und die Kraft des menschlichen Wesens allein nur im Leiden in ihrer Größe zu offenbaren? In solchem Erlebnis, in einer derartigen Erfahrung offenbart sich ein Geheimnis, nämlich: daß nur der Mensch wirklich sicher ist, der seine *E x i s t e n z* in steter *G e f ä h r d u n g* weiß. Er wird viel weniger als andere nach der allzu vordergründigen Sicherheit seines Lebens, viel mehr aber nach den moralischen Kräften im Geistigen suchen.

Demnach scheint es nur so zu sein, als ob Gott heute einer geringeren Zahl von Menschen Gehalt ihres Lebens sei: Sicher-

lich ist es richtig, daß zu allen Zeiten die Summe des inbrünstigen Glaubens im Vergleich zu der Summe des Nicht-Glaubens die gleiche war, wenngleich die Verführung durch die Faszination der Technik, die Zivilisationsbequemlichkeiten und die gehobene allgemeine Wohlfahrt an den Wurzeln des Glaubens nagt. Aber die Hingabe an den Glauben wächst sowohl im äußeren Elend als auch an der Qual der Lebenskonflikte und Zivilisationsneurosen. Daher ist auch heute noch unvermindert die Bibel der „Bestseller“ aller Zeiten und für nicht weniger Menschen als früher Gottes Wort, Weisung für ein sinnvolles Leben. Freilich darf unser Glaubensleben nicht eine hysterische Verkrampfung werden. Wir brauchen Gott nicht zu offenbaren. Das ist nicht unsere Aufgabe. Denn Gott offenbart sich selbst, im Schweigen, in der Stille, in der Versenkung und im Gebet.

Welche Begriffe verbinden sich einem Menschen in unserer Zeit mit solchen Worten? Welche Erlebnisse? Welche Empfindungen? Wie kommt es zu der oft zitierten Krisis? Es ist die Existenz in einem Schnittpunkt, gefangen in einem überwältigend großen System schwieriger Beziehungen wie in einem Netz. Dieses letztere aber vermag den Menschen offenbar gar nicht fest und ruhig zu halten, selbst dann nicht, wenn er mit Neurosen auf dem Altar unbewußter (oder bewußter) religiöser Sehnsucht bezahlt.

Andererseits: entfernt sich nicht, wie es scheint, die christliche Überlieferung von uns? Ist es wirklich so, wie es oft verlautet, daß selbst die Heilstat Gottes (so verbürgt sie ist) schließlich ins Legendäre, dann ins Unglaubwürdige wächst im Laufe der Geschichte?

Viel zu sehr dachten Menschen von Generation zu Generation über den galiläischen Zimmermannssohn und seine göttliche Sendung nach, als daß für jeglichen inskribierten Christen das Unfaßbare hätte dadurch doch faßbarer erscheinen können.

Julian Huxley mit seinem spätdarwinistischen Biologismus sagt: „Ich sehe den künftigen Menschen“ („Natur und Neuer Humanismus“, München 1965). Er versinkt dennoch in das Extrem eines biolog. Dogmatismus, eines Genetikwahns, in einen biologischen Kommunismus, der lediglich eine gesunde und intelligente Vererbungsfolge zum Ziel hat. Das ist es also: die moderne Überbetonung des sexuellen Gesellschaftsbetriebs, des Genetischen, des vitalen Heraufdämmerns eines intellektuell gewandten

Neoneandertalers, des technisierten Primitiven wird dargelegt. Julian Huxleys Widerspruch: Erbgesundheit, Wohlergehen auf der einen und höchste geistige Entwicklung und eine Bewußtseinsüberhöhung auf der anderen Seite. Das sind zwei ganz verschiedene Entwicklungslinien!

Mit Karl Barth hingegen setzte vor etlichen Jahrzehnten die sog. dialektische Theologie ein: dialektisch, weil sie vom Widerspruch, von der Antithese lebt. Barth sagt: „Wir sollen als Theologen von Gott reden. Wir sind jedoch Menschen und können als solche nicht von Gott reden. Wir sollen beides, unser Sollen und unser Nichtkönnen, wissen und eben damit Gott die Ehre geben!“

„Mit Gott für König und Vaterland“, „Gott mit uns“ — der von den Institutionen als große, feierliche Selbstverständlichkeit in erhabenen Augenblicken gern herbeizitierte Gott existiert für Karl Barth und seine dialektischen Theologen ebensowenig wie „Der Gott, der mich auf eine grüne Aue führt, der alles auf beste bestellt in Auschwitz und Vietnam“ für die Berliner Theologiestudenten und der von ihnen Anfang 1967 für „tot, abwesend, krank und verweist“ erklärt wurde in einer Todesanzeige. Die Barthianer waren sich ebenso wie die Theologiestudenten dessen bewußt, daß es gar nicht darum ginge, die „Existenz oder Nichtexistenz Gottes zu beweisen“, denn das könne man nicht. Es sollte (stud. theol. Ingbert Lindemann, Berlin in „Die Zeit“ 9/67) „eine ganz bestimmte Vorstellung von Gott“ abgelehnt werden, da sie der Ansicht seien, von Gott nicht sprechen zu dürfen, ohne die persönliche Existenz unmittelbar mit ins Spiel zu bringen. Man solle keine falschen Bilder von Gott entstehen lassen, die uns hinderten, eine unmittelbare Beziehung zu seiner Offenbarung entstehen zu lassen. „Du sollst dir kein Bildnis noch Gleichnis machen.“ Wie gefährlich ist es, sich von bloßen Vorstellungen zu nähren, da unsere Unruhe die unmittelbare Nähe Gottes sucht. Wie kann man dem vielgenannten modernen Menschen, der der Welt des Mythischen entwuchs, den christlichen Glauben ohne Mythos verständlich machen? Die große geistige Provokation für die offizielle Theologie beider Konfessionen ist das neuzeitliche wissenschaftliche Bewußtsein. Ist auch bald bei uns der Grenzwanderer zwischen Theologie und Philosophie, Paul Tillich, ihr Wegbereiter? Wird Friedrich Schleiermacher wieder auf den Schild gehoben, der um die Synthese von



Bildung und Religion, von christlichem und allgemein religiösem, philosophischem Bewußtsein bemüht war auf der Grundlage des Gefühls?

Die heiligen Schriften wirken auf zweierlei Weise verwandelnd: durch den Blitzschlag unmittelbarer innerer und geradezu verzehrender Erkenntnis, und dann — gewissermaßen per secundam durch das Geheimnis der Sprache. In wieviel Erscheinungsformen auch immer sich die Magie der Sprache als wirksam erweisen mag, sie tut es häufig weit weniger durch die Mitteilung von Inhalten, als vielmehr durch die edle Übertragung ihres Wesens und ihrer Würde auf uns, selbst dann, wenn es sich gar nicht um Vermittlung von Poesie und Prophetie handelt. Die Sprache verfügt sogar über ihren Wort- und Kombinationsreichtum hinaus noch über die Möglichkeit, Worte und Sätze zum Transportmittel für Unsagbares und doch prompt Empfindbares zu machen.

#### — Die eigentümliche Übung im Hause des George Fox Braithwaite, Quakerism, Seite 372

«Während der dunklen Tage des Jahres 1659, da George Fox sich in Reading befand und in seelischer Not, da kam eine eigentümliche Übung im Swarthmore-Hause zum Vorschein. Der Vorgang ist von Caton in einem Briefe beschrieben und von George Fox ausdrücklich bestätigt mit dem Zusatz: „Wie die Kinder fasteten“.»

In dem Briefe heißt es:

«Den Freunden hier geht es gut. Groß und wunderbar ist das Werk des Herrn in dieser Familie, von der verschiedene Mitglieder sich Übungen unterwarfen. Sie fasten noch immer weiter. Bridget Fell fastete zwölf Tage, Isabel fastete etwa sieben Tage. Sie wird noch neun Tage fasten. Die kleine Mary, fast zehn Jahre alt, fastete fünf, und die kleine Mabby, die als Bediente im Hause lebt, fastete bereits zwanzig Tage. Eine gewisse Mary Atkinson aus Cartmal fastete über zwanzig Tage. Zwei weitere Familienmitglieder sind sogar in der gleichen Weise wohlgeübt.

Und: gelobt sei Gott, sie hielten sich im allgemeinen bewundernswert gut und standen im Schutze. Einige von ihnen kamen sogar besonders gut hindurch. Andere sind stark im Glauben und in der Geduld. Alles steht sehr gut. Gesegnet sei der Herr.»

#### — Eine Betrachtung über die innere Verfassung des Menschen zwischen den Polen von Gott und Welt, Zeit und Ewigkeit

Liebe Freunde, der ärztliche Referent weiß wohl, daß er sich der Gefahr aussetzt, in das Spannungsfeld zwischen dem kirchlich-biblischen und dem sogenannten naturwissenschaftlich-kritischen Weltbild zu geraten.

Wenn wir jedoch von dem Wesentlichen unseres Lebens — der Beziehung Gottes zum Menschen und des Menschen zu Gott — ausgehen, so schrumpfen Schwierigkeiten und scheinbare Widersprüche dahin. Der Mensch wurde von dem für ihn schicksalhaften Ringen zwischen Gut und Böse, Schuld und Sühne abgelenkt durch das Aufkommen eines neuen utilitaristisch gefärbten Bildes der Natur. Dieses Weltbild verstärkte die Meinung dualistischer Lehren derart, daß in den Augen vieler die Pole von Gott und Natur, Geist und Leib zu Recht und unheilbar auseinander zu klaffen schienen, Gott und die Natur widersprechen sich jedoch nicht. Denn im Menschen verbinden sich — einander ergänzend und heilend — die natürliche und die übernatürliche Offenbarung der Schöpfung. Darin liegt gewiß auch die Absicht Gottes beschlossen. Die Welt ist eben kein Zufallserzeugnis, sondern ein von Gott vorbedachtes Schöpfungsganzes, in dem — gewissermaßen vom Schöpfer vorgeträumt — der Mensch als wesentliches Ziel von Anfang an vorhanden war.

Wir dürfen ohne weiteres Gottes Schöpfungswillen im Sinne des Johannesevangeliums („Logos“) erkennen, der von Anbeginn an da war, zugleich Gott und bei Gott, zugleich immanent wie auch transzendent. Von hier aus gesehen stehen Geist=Seele und Leiblichkeit einander nicht entgegen, sondern sie stehen vielmehr im Ringen um die Sinnfindung und Sinnerfüllung des Lebens einander förderlich zur Seite. Der Mensch ist die höchste aller biologischen Formen. Denn in ihm erscheint die irdische Vermählung von bios und logos. Auf solche Weise ist der ganze Kosmos sicht- und fühlbar sublimiert. Geist=Seele und Leib präsentieren sich uns daher gemeinsam als zwei verschiedene Ausdrucksformen des Schöpfungswillens, die man keineswegs auf der Ebene gleicher Bewertung messen sollte. Die aus dem einseitigen Zweckmäßigkeitsprinzip Darwins geborene geistige Blutarmut des Materialismus geht, wie es scheint, dem Ende entgegen. Der Welt liegt mit Gewißheit, wie Goethe

sich ausdrückt, eine göttliche Idee zu Grunde. Erst mit dem Menschen kommt der beunruhigende Dualismus, die Spannung zwischen Gut und Böse, Schuld und Unschuld, „Geist und Fleisch“ zustande, entsteht die Not zu unterliegen und auch die tiefe Befriedigung schöpferischer Bewährung. Nur einem Lebewesen auf dieser Erde ist die ganze Spannweite selbstbewältigter Entwicklung im Raume einer relativen Freiheit vom Heiligen bis zum finstersten Verbrecher bewußt und offenbar: dem Menschen! Er ist ein Wesen, das sich allein und bereits mit seiner Existenz der Weltraumkälte eigener Lebensverantwortung und einsamen Kampfes mit seinem Gewissen ausgesetzt sieht.

Die Neurose signalisiert Seelen-Erkrankung, meldet die Last der Ur-Angst, das Leid aus Versagen, aus Schuld und Unzulänglichkeit. Die Neurose gibt jedoch auch die Sehnsucht nach Erlösung von bewußter oder unbewußter Schuld, von quälender Angst bekannt; den geheimnisvollen Durst nach Vergebung und Wiedereingeborgensein in nicht aufhörende Liebe läßt sie offenbar werden, den unstillbaren Durst, der sich tagsüber als Unruhe und Getriebensein, als Unbehagen in Wohlstand und Bequemlichkeit, nachts hingegen in drückenden Träumen kundtut. Was liegt also näher als diese Feststellung, daß wir nicht allein wegen einer wünschenswerten physischen Heilung, sondern auch um der großen Chance willen, das ganze Leben als ein aus Liebe gewirktes Sakrament zu erfahren, einer heilsamen Möglichkeit des inneren und äußeren Ausgleichs bedürfen? Daß uns eine Sensibilisierung für göttliche Kräfte bei einer Minderung des kranken und entbehrlichen Stoffes nottut? Es möge deutlich werden, daß wir Fasten, Beten, Almosengeben und meditative Zurückgezogenheit für einen rechten Weg der religio halten.

Was ist noch über das Fasten im allgemeinen und — in kurzer Fassung — im medizinischen Betracht zu sagen?

Mit dem Auftauchen des Menschen in der Geschichte werden wir auch auf eine besondere und nur ihm eigentümliche Form der psychophysischen oder, wie man heute gern zu sagen pflegt, der **psychosomatischen Heilweise**

aufmerksam. Aus einfachen Beobachtungen an sich selbst und anderen Personen, denen man in Krankheitsnot beisteht, läßt sich ohne weiteres folgern, wie günstig sich eine freiwillige und disziplinierte Nahrungsenthaltung (also ein Fasten im Gegensatz zum Hungern) auf den Gesamtorganismus auswirken kann.

Die Motive des Fastens wechselten im Laufe der Geschichte oft; sie wandelten sich entsprechend dem von Wilhelm Wundt entdeckten Gesetz von der Verschiebung der Motive. Jedoch das Phänomen des heilenden Fastens begleitet von Anfang an bis in die Gegenwart die Geschichte des Menschen.

Der Brauch des Fastens ist seit Jahrtausenden über den ganzen Erdball und bei allen Völkern verbreitet, gewiß noch weit über den Zeitraum hinausgehend, den wir als historisch überblicken können. Mögen auch Begleitumstände und Methodik verschieden gewesen sein: zu jeder Zeit behielt man im Auge, daß Körper und Geist gleicherweise durch die Katharsis des Fastens ergriffen und geläutet werden. Man wußte gar oder ahnte mindestens, daß hier in inniger Nachbarschaft Heilung und Heiligung beieinanderwohnen. Das vom Alltäglichen Verschlackte und Überladene, das Vergrößerte, Müde und Krankgewordene wird — gewissermaßen mit erneuter Inbrunst — dem göttlichen „Es werde!“ in einem aus höherer Freiwilligkeit geborenen Entschluß anheimgegeben, vom Pneuma und von neuen Kräften und Säften durchflutet, seinem gottgemeinten Entwicklungsbild, der „Entelechie“, wie sie Aristoteles verstand, entgegengetragen. Kein Wunder, daß in einer Zeit, da Technik, Verwaltungswesen und Mechanisierung überhand nehmen, die Neigung sich verstärkt, einer folgerichtigen, naturgemäßen, einfachen und zugleich dem Wesen des Menschen entsprechenden spirituellen Heilmethode dort den Vorzug zu geben, wo sie möglich und ratsam ist. Ungeklärt läßt das Fasten den Archaeus Paracelsi, den „inneren Arzt“, die vis medicatrix naturae selbst heilsam zupacken, Krankes herauslösen und über alle Ausscheidungspforten herausschaffen.

Alle ehrwürdigen Bücher und heiligen Schriften, alle alten medizinischen Überlieferungen (wie z. B. der 3600 Jahre alte Papyrus Edwin Smith) lassen die Unentbehrlichkeit des Fastens im Kultisch-Religiösen und in der Krankenbehandlung erkennen. Bei den alten Völkern war beides eigentlich ein Ganzes. Denn die Therapie wurde in jenen alten Zeiten von Priestern, Propheten, Eingeweihten, Adepten gemehrt und betrieben, die sowohl an sich selbst wie auch am Mitmenschen Heilung des Körpers und Heil der Seele durch das Fasten erfahren hatten. In den Uranfängen des Fastens waren religiöses und therapeutisches Fasten ebenso ein und dasselbe wie Arzt und Priester. In der Zeit der sprühenden Lebendigkeit des Judentums hielt man das

strenge Fasten aus Einsicht und Überzeugung ebenso konsequent ein wie in den Frühzeiten des Christentums und des Islam. Heute freilich halten diese drei Hochreligionen das Fasten im allgemeinen nicht mehr als nur symbolisch-gehorsam und der Tradition folgend ein. Ist es nicht eigentlich erstaunlich, daß das älteste, bewährteste und ehrwürdigste Kind der Heilkunst, der Göttin Therapeia, noch immer — wie in allen Zeiten — das jüngste und rüstigste ist? Und das verlässlichste und dienstwilligste zugleich, während die Neugeburten aus dem Schoße der Therapeia meist zu blaßschwacher Existenz oder gar zu frühem Tod verurteilt sind. Nicht ohne Grund tauchen bisweilen in ärztlichen Zeitschriften Kommentare zur Therapie auf unter dem Titel „Was bleibt?“ Die Antwort mag sehr einfach klingen. Darum ist sie nicht minder wahr, die bionomische, die lebensgesetzliche Therapie wird allezeit bestehen bleiben.

#### — Über das therapeutische Fasten

Das Ideal biologischer Therapie könnte sein, die Heilkräfte des Organismus durch Fortlassen von Schädlichem und zugleich durch Gaben natürlicher Medikamente derart zu befreien und anzufachen, daß sie in der allgemeinen Mobilmachung akute und chronische Krankheiten überwinden können. Begreiflicherweise sind solchem Tun Grenzen gesetzt. Aber mit welcher Therapie könnte man in unbedenklicher Weise alles so schnell und nachhaltig erreichen, wie es zumeist die Ungeduld des Patienten wünscht? Daher müssen wir den letzten Satz berichtigen: wir streben durch die Behandlung des Kranken an, die Gesundheit so weit wie möglich und auch nachhaltig wiederherzustellen in der Zeit, die die Natur für solchen Regenerationsprozeß braucht. Diesem Prinzip kommen die Naturheilweisen und in fast idealer Weise gerade die Fastenkur entgegen.

Otto Buchinger sen. faßte seine Erfahrungen in folgender kurzer und prägnanter Form zusammen:

«Wer heute eine Fastenkur macht, enthält sich ein, zwei oder mehr Wochen lang jeglicher Nahrung, mit Ausnahme kleiner Mengen Tee, Süßmost und Gemüsesaft. Dadurch gerät sein Organismus in eine Art Belagerungszustand. Er muß von seinen Vorräten leben. Denn „Import“ gibt es nicht mehr. Der „Export“

aber beschränkt sich auf das Giftige, Schädliche, Belastende und Entbehrliche. Die animalische und vegetative Seele, der „Archaus“, der „innere Arzt“ des alten Paracelsus, benutzt die ihm hochwillkommene Ferienzeit, den Stillstand unserer Stoffwechsellmühle, zu den notwendigen Korrekturen. Diese sind zielstrebig und allgemein. Sie sind individuell, genau dem jeweiligen Leiden gemäß. Der Körperhaushalt ist nun wesentlich Schlacken- und Kehrlichtverbrennung. In den letzten, feinsten Zellbestandteilen vollziehen sich — nota bene ohne Hungerqualen! — Auflösungen und Einschmelzungen verborgenster Art, besonders in den erkrankten Bezirken. Die Steuerung und Abgrenzung dieser Reparaturen dürfen wir dem „inneren Arzt“ überlassen, der ganz gewiß die genauesten Abstufungen behandlerischer Einwirkung besser trifft, als wir groben Arzneimittel es vermögen. Denn dieser höchst interessante Internist ist in der metabiologischen Zone unseres Lebens zu Hause. Ihm zu vertrauen, heißt Gott vertrauen.»

Das ist nunmehr alles, was wir zur medizinischen Seite des Fastens zu sagen haben. Wir durften sie nicht unterschlagen.

Otto Buchinger senior empfahl ohne Umschweife, wie wir bereits hörten, dem kräftigen Internisten unseres Körpers in der rechten und gehörigen Weise zu vertrauen. Und dieses hieße geradezu zwangsläufig G o t t zu vertrauen. Wie deutlich, so fahren wir in unserer Betrachtung fort, illustriert unsere deutsche Sprache die Stufenleiter solcher zielstrebigem Entwicklung. Das Stammwort Heil ist nämlich für vier Begriffe bedeutsam: für HEILEN, das lateinisch „curare“ heißt, für HEIL im Sinne von integer, für „das HEIL“ im Sinne des lateinischen Wortes „salus“, und ferner für HEILIG, das „sanctus“ heißt.

Wir sprachen bereits darüber, daß der sogenannte moderne Mensch von bewußter und unbewußter Angst, von Sinnleere und dem Gefühl der Übersättigung und der Verzweiflung geprägt sei. Es ist nicht zulässig, an diese Zeit- und Erlebnis-Diagnose einfach nur die Forderung zu knüpfen, daß man zum Bewußtsein vom Menschen als eines geistbestimmten Wesens zu erwachen habe, zu einer besonderen Existenzform, die sich eben nicht damit begnügen dürfe, wie eine höhere Art von galvanisiertem Frosch dumpf auf alle Lebensimpulse zu reagieren, sondern in Freiheit zu entscheiden, zu handeln und überzeitliche Werte zu erkennen und zu verwirklichen habe. Dennoch behaupten nicht nur re-

signierend oder larmoyant viele Kundige, daß wir uns des Ausmaßes der Gottes- und Geistesferne kaum recht bewußt seien.

Dabei ist uns Menschen eigentlich das Bezogensein auf die Transzendenz in allem Denken und Tun unverlorener Besitz! Alles, was wir tun, denken und unterlassen, ist eine verantwortliche Gebärde des Geistigen. Daher muß gerade auch das Fasten wie alle Übung des Leibes auf die transzendenten Mächte ausgerichtet und auf Gott bezogen sein, da nur auf ihn hin alles menschliche Reifen sein Ziel hat. Ist diese Feststellung nur eine Annahme, oder ein Bestandteil alten festen Wissens?

Die Entfaltung des Gewissens hat uns Menschen über das aus einer bloßen Zweckmäßigkeit geborene Handeln hinaufgetragen zu den Werten von Gut und Böse. Alles, was unsere Weiterentwicklung im geistigen Bereiche behindert oder gar wieder in das nur Nützliche, schließlich in das Tierhafte, in das Beherrschtsein vom Leibe zurückholen will, widerspricht Gottes Absicht mit dem Menschen. Es widerspricht ebenso unserer eigenen Einsicht, der menschlichen und aus dem Raum einer (relativen) Freiheit kommenden Willensentscheidung, die wir — der sittlichen Würde entsprechend — aus unserem Gewissen schöpfen möchten, sofern wir die Stimme des Gewissens nicht unmittelbar und unbedingt mit dem Willen Gottes gleichsetzen wollen.

#### **Die Ganzheitsnatur des Menschen — Fasten und Beten. Askese**

Anfang 1958 fand das VI. der sogenannten Darmstädter Gespräche zwischen Ärzten, Psychologen, Charakterologen, Theologen, Historikern und Anthropologen statt. Man besprach einerseits die Ganzheitsnatur des Menschen und versuchte andererseits, eine Skala der Meßbarkeit der Person festzulegen. Man versuchte also das zu messen, was uns als Ausdruck menschlichen Wesens charakteristisch und sichtbar wird. Man wunderte sich, daß die Spontanität und Emotionalität, die nun einmal dem menschlichen Wesen eigentümlich sind, jeglicher statistischen Erfassung spotteten. Da man glaubte, die einzelnen Bestandteile gewissermaßen physikalisch und chemisch zu kennen, hatte man sich tatsächlich der trügerischen Hoffnung hingegeben, aus ihrer Reaktion meßbare und zwangsläufige Handlungsfolgen ableiten zu können. Man ging so weit, daß man wirklich allen Ernstes

fragte, ob nicht doch der Mensch — und nicht Gott — das Maß aller Dinge sei.

Während zahlreicher Tagungen ist so viel von psychosomatischer, von Ganzheitsmedizin die Rede, daß man es kaum mehr hören mag. Auch diese Kongresse entgehen nicht immer dem Fluch der unüberschaubaren Anhäufung von zusammenhanglosen Einzeldingen. Der anwachsende Aufmarsch der Spezialistenheere macht die schizophrene Zeitsituation und den Eindruck des induzierten Irreseins nur noch deutlicher. Die übermächtige Herrschaft des primär auf die Ausnutzbarkeit gezüchteten Intellekts überschreitet das Maß jener Gemeinschafts- und Lebensordnung, die eben nur von der inneren Kraft und der inneren Schau her ihren Sinn und Weg behalten kann. Das Gemüt aber verdrort heute mehr und mehr, und die Neurose tritt an die Stelle des „Lebenssakramentes“ (George Fox). Die Kraft des sich aus dem Ewigen regenerierenden Geistes, die sich in den Religionen und der Philosophie kundtut und erneuert, löst sich auf in eine Haltung der Unverbindlichkeit und des kleinlichen Strebens nach dem individuellen Glück. Bedeutet der in sich zerspaltene, dissoziierte Mensch nicht wirklich den von Spengler geahnten Untergang des Abendlandes? Wendet sich nicht in bedenklicher Weise der Mensch ebenso wie in der Heilkunst auch in der Weltpolitik dem antibiotischen anstatt dem probiotischen Prinzip zu?

Die seelische Instabilität des Menschen kommt wohl aus dem Unvermögen, zwischen dem Göttlichen und dem Widergöttlichen in sich selbst eine Ordnung, einen gedeihlichen Ausgleich zu finden. Der Luzifer beeinflußt die Entscheidungen durch den Hinweis auf Vorteile, Nützlichkeiten und Zweckmäßigkeiten. In dem Spannungsfeld zwischen den Polen der Engelwelt und der Dämonen, zwischen Gut und Böse, Geist und Materie, Gesundheit und Krankheit, Ordnung und Unordnung haben wir uns zu bewähren, wächst uns unser Schicksal zu und gedeiht das Erhabene wie das Gemeine.

Aber das ist nur eine allgemeine Betrachtung. Viele besondere Nöte gibt es. Beispielsweise litt die Christenheit wie die ganze Bevölkerung in Katastrophen- und Katakombenzeiten Not und Hunger. Aber war sie dann nicht zugleich reicher im Geiste von Gottes Nachbarschaft? Inniger im Glauben und in der Heilsgewißheit? Längere Zeiten der Sättheit und des Wohlbehagens scheinen doch die Inbrunst des Glaubens von innen her abzu-

löschen. Sie glimmt noch weiter als Konvenienz, um sich aber dann wieder in der Bedrängnis in der hohen Flamme der Gottessehnsucht unter Beten und Fasten aufzulockern: „Wenn ich nur Dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde“ (Ps. 73, 25).

Zu allen Zeiten und in allen Religionen sucht der Mensch in seiner Verzweiflung, bei Schicksalsschlägen und im Gefühl der Ohnmacht bei unerklärlichen Krankheiten Hilfe bei der göttlichen Macht durch Beten und Fasten. Aber hat nicht der sogenannte moderne Mensch in der künstlichen Umwelt, die sein Leben äußerlich vielfach erleichtert, (ihn jedoch innerlich heimatlos macht), das Beten verlernt? Ist nicht unsere Fähigkeit zu beten in betrüblicher Weise verkümmert? Bedarf der Mensch nicht mehr der Kraftquelle des Gebetes? Fühlt sich der homo sapiens nicht schon geradezu als Herr dieser Welt, dem nichts unmöglich ist, weil ihm Forschung und Technik dienstbar zu sein scheinen? Unsere Naturwissenschaft, Technik und all die verfeinerte Lebenskunst sind nicht anders als ein zwielichtig-magisches Zwischenreich, in dem der Versuch unternommen wird, ohne Glauben — in Haeckels Fußtapfen — die Lebens- und Welträtsel auf intellektuellem Wege zu lösen. Jede Erkenntnis ohne Demut, ohne Gebet ist aber häufig ebenso wie das Tun ohne Glauben ein gefährlicher Sprengstoff. Fasten und beten: wie Bileam kann es uns gehen, dem die Augen geöffnet wurden, da er niederkniete im Gebet. Und statt der Dämonen, die er herbeiholen sollte nach des Moabiterkönigs Balak Willen, seines Herrn, traten da die Engel zu ihm und offenbarten ihm die Ankunft Christi. Fasten: ja! Aber beten? Und glauben? Tun wir das nicht, so stehen wir vor der alten Versuchung des Menschen, „Eritis sicut deus...“, der allein aus eigenen Gnaden sein will und zu sein glaubt wie Gott, dabei aber, wenn er nicht gewappnet ist, den Dämonen anheimfällt, die sich allein nur dem Heiligen Geist beugen und dem Segen Gottes, an dem jeder Fluch zuschanden wird.

#### Die Askesis

Was Fasten ist, haben wir erfahren. Was aber ist Beten? Der heilige Simon mag uns diese Frage beantworten. Er sagte: „Setze dich still und einsam hin, schließe die Augen, atme leicht und blicke in dein Herz, führe das Denken aus dem Kopf in dein Herz und vertreibe alle Gedanken bis auf den einen: an Gott.“

#### Gehört nicht die Askesis zu Fasten und Beten?

Nach dem heiligen Syrer Ephräm ist die Askesis eine zweite Taufe, da man sich wie der Taucher in die Tiefe des „Wassers des Lebens“ wagt, um die Perle göttlicher Wahrheit zu erkennen. Freilich ist der Weg zu solcher Askesis durch allerlei Hindernisse erschwert. Eine Unterstützung zu höherem Zweck darf die Askesis wohl sein, da das Diesseits bestimmend von dem Geist Gottes durchwirkt ist. Solche Kraft zu verneinen, hieße wider die Schöpfungsgesetze zu handeln. Es ist die Pflicht des im sog. praktischen Leben stehenden Menschen, Gottes Gebote in arbeitsame Pflichterfüllung umzuwandeln. Denn nur so können wir an dem Kommen und Wachsen des Gottesreiches auf Erden mitwirken. Jedoch aus Zeiten scheinbarer Untätigkeit, aus Zeiten der Versenkung, der Verinnerlichung und Askesis gehen erneute Kräfte hervor für das Bestehen des Alltags. Paulus stellt die Gottesseligkeit vor die leibliche asketische Übung (1. Thim. 4, 8), und die letzte wird nach Paulus nur durch die erste gerechtfertigt „und hat die Verheißung dieses und des zukünftigen Lebens“. Luther war viele Jahrhunderte später der gleichen Ansicht. Er nannte die Askesis „eine feine äußerliche Zucht“. Nur äußerlich? Solche Zweifel sind die Hindernisse, die der Fasten-Adept durch rechte innere Einordnung, durch Selbstprüfung und Selbsterkenntnis überwinden muß. Gewiß, auch im Äußeren hat das Fasten seinen großen Wert. Durch Askesis und Almosengeben befreit man sich vom mammona tās adikias, vom unguenen Mammon, wie es im griechischen Text der Bibel heißt, sofern wir unnütze Substanz in beiderlei Sinn darunter verstehen, in Gestalt der störenden Körpersubstanz und des unser Heil beeinträchtigenden Geldes. Aber das rechte Fasten geschieht eben doch im geweihten Raum! Denn durch die persönliche Entscheidung zum Fasten tragen wir das Unsrige dazu bei, daß wir wieder in den sakramentalen Bereich aufgenommen werden können, den wir durch die Sünde verließen. Es ist nicht eine numinos-magische, sondern vielmehr eine betont persönliche Tat, die aus freier Entscheidung und freiem Willen hervorgeht! So wird die persönlich begangene Sünde wieder durch die ebenso persönliche Fastenentscheidung gesühnt, und der Mensch darf sich — als Einzelner — getröstet und wieder eingereiht wissen in die Segensordnung Gottes. Ein Teil der Konkretisierung von Gottes

Willen auf Erden ist damit vollzogen („Zu uns komme Dein Reich!“).

Mit dem römischen Kirchenschriftsteller Quintus Septimus Tertullian können wir einig gehen, wenn er die Übertretung eines göttlichen Speisegebotes („von diesem Baum sollst du nicht essen“) als die Ursache der ersten Krankheit im psychophysischen Sinne ansieht, den Diätfehler also und die Verführbarkeit, seinen eigenen Willen aus Lust an irgend etwas gegen den Willen des Schöpfers zu setzen. Bereits aus dieser Überlegung wird uns deutlich, daß die Enthaltbarkeit, das Fasten, sowohl dem Körper wie auch der Seele im Sinne des Wortes heilsam ist — im Sinne des Wortes eine Krone der psychosomatischen Medizin und die altehrwürdige Höhe aller Arzneien. Durch die Erzfehler des Menschen in geistiger wie auch körperlicher Hinsicht — sich zu überfüttern am Ego und am Leibe — werden wir auf genau der Ebene bestraft, auf der wir gesündigt und uns von unserem Urbilde entfernten. Durch das Heilfasten versöhnen wir die Gesetze wieder, durch deren Verletzung wir krank werden. Und wir nähern uns unserer ursprünglichen Bestimmung: der Gottesebenbildlichkeit, deren Rückgewinnung uns verheißen ist.

#### — Das Fastenerlebnis

Das Fasten ist nur teilweise der naturwissenschaftlichen Forschung zugänglich. Deshalb scheitert daran manche Universitätsklinik; man kann aus Laborversuchen allein ebensowenig ein ausreichendes Urteil über die Fastenphänomenologie gewinnen, wie man in die letzten Geheimnisse der geschaffenen Welt etwa mit Hilfe der Heisenbergschen Fundamentalformel je einzudringen vermag. Und warum ist es mit dem Fasten so? Weil es von vornherein ein unmittelbares Erlebnis, ein geistiges und religiöses Geschehnis ist, und nur abschnittsweise verstanden werden kann von der medizinischen, psychologischen und anthropologischen Forschung. Das Fasten-ERLEBNIS steht am Anfang! Und es stört gar manchen in der rechten, befreienden Hingabe an das heilende Fasten, wenn zuviel halb und ganz verborgene dunkle Motive und Komplexe hinter seinem Wunsch nach diesem asketischen Weg gesucht werden. Denn man kommt als Adept am

besten auf eine ganz einfache, harmlose und schlichte Weise auf die Spur dieses königlichen Weges.

Man unterscheidet kultisches, asketisches, magisches und gesundheitlich hygienisches Fasten. Das letztgenannte ist das Heilfasten im engeren Sinne. Nach Thurnwald (zit. nach Pichler) ist der Unterschied zwischen Religion und Magie streng zu beachten. In demütiger Haltung tritt die Religion an das Übermenschliche heran, um es für sich zu gewinnen, während die Magie in selbstsicherer, rein intellektueller Haltung sich das Übermenschliche dienstbar machen möchte. Jedenfalls ist die Ausdeutung der Fastenmotive des Heidentums sowohl im mythologischen als auch im rationalistischen Gebiete schwierig, weil zwar die Fastensitte bestehen blieb, jedoch die Begründungen sich im Bewußtsein der Völker änderten (Wilh. Wundt, „Gesetz vom Wechsel der Beweggründe“, siehe ferner Seite 79 ff. über Magie und Fasten).

Ursprünglich — ehe die heute hier und da Mode werdende und allzusehr psychologisch durchwucherte und medizinisch-kritisch befangene Fastenkur aufgebracht wurde — beruhte das Fasten auf magisch-religiösen Grundlagen. Im alten Griechenland bedeutete „nästeuein“ den Zustand eines Menschen, der keine Nahrung zu sich genommen hat, also nach unseren Begriffen nüchtern ist und auch hungert. Deutlich kommt später erst dem Begriffe „nästeuein“ der Sinn des Fastens zu als Akt einer aus freiem Entschluß geborenen Nahrungsenthaltung. Der gleichen Auffassung entsprach im Lateinischen das „jejunare“.

Im Griechischen aber trat bald das Wort „hagnós“ in Wettbewerb mit dem „nästeuein“. Und „hagnós“ bedeutet: religiöse Scheu erweckend, also Ehrfurcht vor etwas oder vor jemandem, der von einer geheimnisvollen Kraft erfüllt ist. Deutlich ist zu erkennen, daß es sich anfänglich dabei sowohl um ehrfürchtige Rücksicht auf eine Art von kultischen Tabu-Gegenständen wie auch auf magisch begabte, durch Beten und Fasten reine Menschen handelte. Das Fasten war bei diesen besonderen Personen nichts anderes als eine Möglichkeit, durch Askese die klare Schau in visionären und Wahrträumen zu stärken. Ein priesterlicher Mensch hat in solcher Einstellung die Verpflichtung, sich von allen hinderlichen, schädlichen und unreinen Einflüssen freizuhalten. Denn in vielen Kostbestandteilen ruhen nach dieser schlichten Denkweise dämonische Kräfte, die ins Menschen-

innere eindringen und ihn von seinem heiligen Weg abbringen wollen.

Der Zustand kultischer Reinheit heißt im Lateinischen nicht *jejunium*, sondern *castimonia*, und der durch Enthaltbarkeit und Fasten reine Mensch heißt „*castus*“. Eindeutig ist mit diesem eigens geschaffenen Wort der religiöse Grund des Fastens gekennzeichnet und der heute wieder Bedeutung gewinnende spirituelle Charakter des Fastens. „*Hagnós*“ und „*castus*“ ist der durch Selbstzucht und Fasten, mindestens aber (wie die Pythagoräer forderten) durch Enthaltbarkeit von dem Fleisch beseelter Tiere geheiligte Mensch. Man will sich durch diese Haltung zu einem den Göttern genehmen Werkzeug machen, sei es zu einem übernatürlichen, sei es auch sogar zu einem göttlichen und dämonischen zugleich.

Die beschriebenen Grundzüge aus dem Altertum liegen auch dem modernen Fasten noch immer zu Grunde. Seelisch-körperliche Unreinheiten sind hereingekommen in den Menschen — sie müssen „ausgeleitet“ und beseitigt werden, um diese Person zu einem geweihten, reinen und den Göttern genehmen höheren Wesen zu machen.

Aber man entdeckte noch mehr: ekstatische Kräfte, Träume und Visionen traten in auffälliger Weise gerade im Fasten, durch das Fasten und nach dem Fasten auf, als ob der Fastende sensibilisiert würde zum Empfang von Botschaften höherer Welten! Die Initianten für die Isis- und Osiris-Mysterien und auch die Kandidaten für die Eleusinischen Mysterien fasteten vorher mindestens sieben, ja bis zu vierzig Tagen, ebenso wie die Anwärter des römisch-kleinasiatischen Attis-Kybele-Kultes und die des altbabylonischen Ishtar-Dummuz-Kultes. Die Pharaonen fasteten einige Tage vor wichtigen Entscheidungen und vor hohen und religiösen Festen. Die Seherin Pythia in Delphi mußte mindestens 24 Stunden fasten, um die Fähigkeiten der Schau im Orakel zu gewinnen. Keine Begriffe kommen nach der Ansicht eines amerikanischen Theologen so häufig in der Bibel vor wie die von „Beten und Fasten“ — die beide die höchste Kraftentfaltung des menschlichen Geistes bedeuten. Die Propheten, wie Moses, Elias u. a. gingen nicht in die Wüste, wie es heißt, sondern (dem griechischen Urtext nach) in die Einsamkeit, „*tá éréma*“. Sie fasteten vierzig Tage. Auch Jesus Christus fastete — vierzig Tage!

Vorbereitet durch dies lange Fasten konnte Moses den heiligen Berg Sinai ersteigen, um Gott zu schauen und die Gesetzestafeln zu empfangen. Ebenso mußte sich erst Elias durch Fasten reinigen, um in der Bergeshöhle des Horeb Gottes Nähe wahrzunehmen. Fastend erweckte er den Sohn der Witwe von Sarepta vom Tode auf und fastend verkündete er dem Volk Israel die Strafe Gottes, daß es dreieinhalb Jahre nicht regnen werde. (3. Kön. 17, 1—24, und 18, 4—46, und 19, 8—13). Die Einwohner Ninives wurden durch ein Reuefasten vor dem Strafgerichte bewahrt. Das Fasten ist — dem Alten Testament zufolge — zweifellos eine Tat zu geistiger Kraftentfaltung, die Gott wohlgefällt. Basileios d. Gr. ist davon überzeugt, daß das Fasten den Menschen zu neuem Glanz erstrahlen ließe wie der Edelstein im Feuer sich erneuere, wie die Leiber der fastenden Jünglinge im Feuerofen und wie der fastende Daniel in der Löwengrube, dem später im Fastenzustande Visionen kamen.

Wie aber war es bei den heidnischen Nachbarn der frühen Christen? Denn sie fasteten bei vielen Gelegenheiten, wie überliefert ist.

Allerdings dürfen wir nicht außer acht lassen, daß durch das kultische Fasten der Heiden nur die äußere Reinheit wiederhergestellt werden sollte. Die Lebensanschauung und -praxis zu vertiefen, zu verinnerlichen war die Philosophie berufen, die (wie uns das Religiöse) bei den Heiden das ganze Leben durchwirkte und auch über Speise und Trank bestimmte. Ein offensichtlich positives Verhältnis zum Fasten hatten die ethisch-voluntaristisch eingestellten Kyniker, die Epikuräer und die Stoiker, aber auch Anhänger der religiös-mystischen Seite wie die Orphiker, die Anhänger Pythagoras und Platos, wie die Neupythagoräer und die Neuplatoniker. Die spätantiken wandernden Popularphilosophen verbreiteten in ihrer Mischlehre des Kynikers Antisthenes Ansichten vom asketischen Fasten, von der Beherrschung des Bauches, der Lustgefühle und von dem überragenden Wert der Eudaimonia als Wertmaßstab des inneren Menschen.

### — Das Fasten in der Wüste als Vertiefung des Gotteseerlebnisses

Bei den jüdischen Propheten, überhaupt im jüdischen und frühchristlichen Fasten fällt uns übrigens die Neigung zum zurückgezogenen asketischen Leben in der Wüste auf. Wie mag das mit der inneren Verfassung des Menschen zusammenhängen?

Die Wüste ist unfruchtbar. So kann nur die Selbstbegegnung des Menschen in solcher Unerbittlichkeit der gewissermaßen abstrakten Natur fruchtbar werden, die die Araber zur Mathematik und Logik erzog. Die frühchristlichen Mönche Ägyptens vereinsamten sich geradezu in fanatischer Weise betend in der Wüste. Sie dachten daran, daß alle diejenigen, die Christus zu folgen wünschen, in der Not der kargen Landschaft und des mitleidlosen Klimas mehrfach Zustände durchleben müßten, die dem irdischen Tod nahe kämen, ehe schließlich die wirkliche Trennung vom Leibe geschähe. Das Sterben wird vorweggenommen nicht als ein Schrecknis, sondern bewußt vorerlebt als ein bloßes Anderssein, in einen läuternden Quell des Hin-Lebens zu Gott verwandelt. Man triumphiert in der Inbrunst des Glaubens, im „Absterben des Menschen“, um schließlich ganz über den Tod zu Gott und Christus zu transzendieren. Auf solche Weise eines gewissermaßen vorweggenommenen Todes sei schon zu Lebzeiten die Näherung an Gott besonders innig und der Geist sei wohlvertraut mit dem, was eines Tages ohnehin zu erwarten sei. Nichts Fremdes, nichts Ungewohntes kann jetzt noch den Gleichmut erschüttern, weil der Geist sich schon oft genug fast völlig vom Körper trennte und sich in Freiheit mit der Arbeit befaßte, die allein nur in der Ewigkeit Bestand hat. Man ängstet sich nur dann vor dem Tod, wenn man nicht weiß, was das wahre Leben wirklich ist.

Zwar anerkannte auch der Quäker-Mystiker Rufus Jones die Askesis in der Wüste an als eine großartige Möglichkeit des „Stirb und Werde“, aber er sieht ein solches Dasein in einer geradezu abstrakten Lebenswirklichkeit (nur Gott und der Natur anheimgegeben) als *n e g a t i v e n* Weg der Gottessuche an. Uns ist, so sagt Rufus Jones, aufgegeben, Gott im praktischen Leben und in der Gemeinschaft mit andern als die *p o s i t i v e* Möglichkeit einer Mystik zu suchen. Die Askesis kann jedoch dann nur bestehen in der Einfachheit des Lebens, kaum aber in der *t o t a l e n* Beschränkung.

Selbst, wenn wir annehmen dürfen, daß die großen Propheten (Moses, Elias u. a.) in der Einsamkeit fasteten, so bewies die Wüste dennoch wie zur Zeit des Volkes Israel auch den frühen Christen eine besondere Anziehungskraft: Beten, Fasten, Einsamkeit der Wüste! Die Unsicherheit unseres Erdendaseins wird offenbar und ebenso, daß wir diese unsere Unsicherheit als Schicksal begriffen und annahmen, zugleich auch dankbar die Zeitspanne unseres Lebens, die unser Daseinsraum wurde, die wir zu beseelen haben.

Göttliches Wesen ebenso wie menschliches können wir allein mit Logik kaum erfassen. Denn die Logik ist gewiß ein unentbehrlicher Kompaß unserer Wüstenwanderung, wenn auch mit gelegentlicher Mißweisung. Kaum ein theoretisches Studium allein, sondern vielmehr die innere Erfahrung kann uns auf der Straße Gottes weiterführen. Ist sie ein beseelter Weg, aus der Einsamkeit in neue Einsamkeiten? Wer sich nach Gott sehnt und nach ihm strebt, der empfing solche Unruhe des Suchens allein nur aus dem vorausgegangenen Suchen Gottes nach ihm. Denn alles Ursache ist Gottes Tun. Und dieses allein ist ohne jegliche Ursache und doch alles Wesens Ziel: ein Leuchtturm in der nächtlichen Einsamkeit.

Ergibt sich die Unerbittlichkeit der Wüste dem alles mildern- den Wachstum der grünen Natur? Nein, denn die Wüste widersteht der belebten Natur in starkem Maße. Sie fasziniert, weil sie von unübertrefflicher Großartigkeit, Klarheit und Unveränderlichkeit ist wie das ehernen Gesetz. Sie ist eine von Anfang an leere, also nicht erst vom Menschen entleerte Landschaft. Der Wind streicht über die Ebenen und Felsenhänge der Wüste wie eine sanfte Hand über die Saiten der Violine. Beständig bleibt die Sehnsucht nach einem Lande hinter dem Horizont, nach dem Jenseits, in dem Gott sich offenbaren wird. Und voller Ehrfurcht schaut man in den karminroten und rotgoldenen Sonnenuntergang: Sehnsucht und Erfüllung, Hoffnung und Gewißheit begegnen einander dort, wo Himmel und Erde ineinander übergehen. Was ist noch anderes in unserem Leben wesentlich als zu wissen, daß wir nun ganz aufgegeben sind in Gottes Hand, die sich in einem gewaltigen Bogen über uns spannt wie die goldene und blaue Kuppel einer Moschee, die die Betenden trostvoll überwölbt. Kein hastiges Geräusch stört mehr. Was erklingt, tönt wie der Wind aus sich selbst und ist wie ein Wort aus der Zeit kom-



mend für die Ewigkeit, in deren Dauer wir eingebettet sind, jenseits von Raum und Zeit. „Und die Erde war wüst und leer.“ Einst wird sie es wieder sein, wenn alle Eitelkeit, alle Hast, alles eifervolle Streben, aller Schmerz und alle Triumphe ihr Ende und ihre Ruhe finden. Mag die Wüste auch unfruchtbar sein: in des Menschen Seele aber trägt sie doch viele Frucht. Viel tiefer noch als andere Landschaften wandelt sie ihn. Sie ist voll geheimer Anziehungskraft für die meditativ veranlagte Menschennatur, der sie schließlich die Beruhigung des Geistes, Selbstbesinnung und Erkenntnis von Gottes Willen bringt. Die hebräische Sprache kennt nur ein Wort für den Odem Gottes, zugleich für das Atmen des Lebendigen, für den Geist Gottes und zugleich für den Wind: *r u a c h*! Diese geheimnisvolle Einheit beider läutert den Eremiten, sie verwandelt oder vernichtet ihn im Leibe.

Die Weltraumleere, die Tiefsee hingegen sind ein Ziel der naturwissenschaftlichen Forschung. Sie erregen vieler Menschen Phantasie. In der Wüste aber — und davon sprachen wir bereits ausführlich — wird der Mensch mit sich selbst und der Ewigkeit eindringlich konfrontiert. Ob es ein Zeichen unseres Bedürfnisses nach Selbstbegegnung und Selbstbestimmung ist, daß es heute so viele fesselnde Wüstenbücher gibt, wenngleich darin mehr noch vom Abenteuer als von der Meditation die Rede ist? Daß nach Henry David Thoreaus Buch „Walden“ auch in unsern Tagen so viele Dichter und Schriftsteller Wüste und Einsamkeit als Orte strenger Besinnung und notwendiger Selbstprüfung zum Schauplatz ihrer Romane machen wie Saint-Exupéry, Camus, Erhart Kästner und andere, ist bezeichnend. Ja selbst bei Ernst Jünger (der „Waldgang“) kehren solche ausführlichen Hinweise auf die Selbstbegegnung in der Einsamkeit immer wieder.

Beten, Fasten, Einsamkeit der Wüste. Es ist eine Frage, ob unsere Altvordern das Fasten kannten. Wie das Wörterbuch der Brüder Grimm hervorhebt, gibt es keinerlei Zeugnis für das Fasten der alten Deutschen. Erst mit dem Christentum kehrte das kultische Fasten bei den Germanen ein. Die frühesten Niederschriften datieren erst aus dieser Zeit. Das Wort Fasten leitet sich von fest, festhalten ab. Mehr gibt die Germanistik nicht preis.

### — Das Fasten im alten Israel, bei den Griechen, das Fasten der frühen Christenheit, der Moslems, der Manichäer

Wir hörten bereits, daß hingegen im Alten Testament auffallend häufig vom Fasten die Rede sei. Man hat nach der Lektüre des 1927 erschienenen Buches von Freiburger überhaupt den Eindruck, als ob das kultische und religiöse Fasten seine Heimat im Volke Israel habe. Bei den semitischen Völkern — in erster Linie bei den Israeliten und Arabern — war das Fasten ein uralter Volksbrauch, der sich vielleicht in der grauen Vorzeit des Zweistrom-Landes verliert. Es geschieht nicht als Einzel-, sondern als typisches Kollektivfasten aus einem urtümlichen Gefühlskomplex heraus (z. B. Furcht, unwissentlich das Toten-Tabu verletzt zu haben). Aber auch ein anderes, ganz wesentliches Fastenmotiv taucht hierbei auf, das dann in die christliche und islamische Religion überging: das *S ü h n e f a s t e n*! Angst- und Schuldgefühle lösen sich im Fasten und im inbrünstigen Gebet auf, ja, ein ganzes Volk kann durch Fasten und Beten vorbeugend der vielleicht aus einer Schuld resultierenden Strafe entgegnetreten. Also spielt auch hier unbewußt und aus einer primitiv-sittlichen Reaktion heraus das Streben nach Reinigung, nach einer Katharsis der Persona, eine entscheidende Rolle. Man brachte als höchste Gabe gewissermaßen sich selbst zum Opfer, da man ja seinen Leib in der Substanz reduzierte. Es ging dem Fastenasketen ausschließlich um die *VERSOHNUNG MIT GOTT*, um eine Wiederversöhnung nach der Versündigung, d. h. um die (sei es einzeln, sei es in Gemeinschaft) vorbereitete Kult-handlung oder um den Gottesdienst, für den man im Fasten auch eine Gott den Herrn milde stimmende Demütigung seines Ichs als heilsam erachtete.

Die semitischen Völker ließen, wie in ihrer ganzen Religionsübung, so auch gerade im Fasten, einen betonten Zug des gemeinschaftlichen Brauches und Kultes erkennen, überdies aber auch eine soziale und sozialhygienische Seite. Das Fasten war zwangsläufig — wie die ganze Religionsübung — ein Teil des Gemeinschaftslebens; es sollte nicht nur die überirdischen Mächte geneigt machen, sondern auch den Gemeinsinn stärken, ferner bei Katastrophen den offensichtlichen göttlichen Zorn wieder besänftigen.

Die frommen *J u d e n* wußten sich seit eh und je gänzlich in

der Macht des Einen Gottes, Jahve. Glück oder Unglück, Erfolg oder Mißerfolg, Sieg oder Niederlage, gute Ernte oder Mißernte, Gesundheit oder Krankheit waren nichts anderes als die adäquaten Reaktionen Jahves auf ihr Verhalten, auf ihren Gehorsam, ihre Gesetzestreue oder auf ihre offenkundigen oder verborgenen Sünden. Jedes Schicksal — für den einzelnen wie für die Gemeinschaft — kommt nach jüdischer Ansicht aus Jahves Händen. Und Gott sich geneigt zu machen oder geneigt zu erhalten, setzt die vorgeschriebene Selbstäußerung durch Beten, Fasten und Almosengeben notwendigerweise voraus. Die Israeliten beteten, suchten und fasteten, um dem durch ihre Sünden scheinbar in die Ferne gerückten Gott wieder näherzukommen. Sie konnten seine Ferne nicht ertragen, dies entsetzliche „Dieu se retire“ (Léon Bloy), das noch viel schlimmer ist als Nietzsches vielzitiertter Ausspruch „Gott ist tot!“ Welche Seelennot verkünden die Psalmen! Welch ein gewaltiges, wagemutiges Unternehmen, durch Magie, Moral und Theologie aus der Not, der Schuld und der Gottferne wieder zur Ordnung zu finden! Und so gehörte das Fasten einfach untrennbar zum inbrünstigen Gebet hinzu. Es verinnerlichte sich mit fortschreitender Zeit und ist ein Kriterium der Frömmigkeit überhaupt. Montag und Donnerstag sind allgemeine jüdische Fastentage, wie der Dienstag und Freitag bei den alten Christen. Ein Gemeindefasten, wie z. B. beim Yom-Kippur-Fest, wurde für eine bestimmte Zeitdauer durch Posaunenstöße angekündigt, um dann allerdings nur (wie bei den Muslimen) von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang Tag für Tag eingehalten zu werden. Aller Eigensüchtigkeiten und Eitelkeiten enthält man sich mindestens in der Zeit, die man bei geringer Tätigkeit in „Sack und Asche“ meditierend und betend verbringt.

Die alten Griechen hatten eine ganz andere Einstellung zur Krankheit als die moderne Zeit. Religiöses und Medizinisches waren miteinander verbunden. Alles Materielle, Äußerliche und Leibliche wird von den Griechen nie ohne Zusammenhang mit dem Geistigen gesehen. Nicht nur, was wir denken, sondern auch was wir tun und unterlassen, ist eine Gebärde des Geistigen. Und so sagen die alten griechischen Schriften: Was bestrafe sonst die ganze menschliche Existenz stärker als z. B. Krankheit und die aus ihr resultierende Lebensbedrohung? Krankheit gehört zum vollen Dasein und ist ein Grundbestandteil der tra-

gischen Existenz des Menschen, wie auch Sünde und Irrtum unlösbar hineingeflochten sind. Sünde, Schuld, Irrtum, die Last der Verantwortung — all das Schwere im Schicksal ist ebenso wie die Krankheit selbst und der Wahnsinn dem Griechen heilig, weil von den Göttern oder Dämonen geschickt als „Heimsuchung“, als episkopé. Krankheit und Sünde kommen aus der Verfehlung, da man vielleicht wissentlich-unwissentlich ein Tabu verletzte, eine religiöse Vorschrift nicht befolgte. Nun muß man sich reinigen durch Beten und Fasten! Wir sehen die gleichen Grundanschauungen wie bei den Polynesiern und anderen primitiven Völkern, wenngleich die griechische Götterreligion kulturell viel höher stand.

Noch im Griechenland Homers wird SOMA, Leib oder Körper, als etwas Lebendtoten und der PSYCHE, dem eigentlichen Menschen, geradezu fremdkörperlich Entgegengesetztes aufgefaßt. Euripides und die Orphiker betrachten den Körper als der Seele temporäre Fessel, ja zeitweiliges Grab, Plato als das die himmlische Seele einkerkernde, sie niederziehende Moment. Einhundert Jahre nach Christi Geburt bezeichnet Plutarch den Körper als das Mühlenwerkhaus der Seele, in dem die Sklaven ihre Strafarbeit abzuleisten hätten. So wie der Mann über die Frau, so habe die Seele über den Körper zu herrschen. (Paulus war wohlbewandert in den alten und neuen griechischen Philosophen. Namentlich die platonische Weltanschauung war ihm geläufig.) Die Seele im Körpergefängnis sei eine Aufforderung zu höherer Schönheit spiritueller Eigenart. Der Tod sei die Befreiung der Seele. In der Askese wurde die Befreiung vom Körper zu höherer, geistiger Verschmelzung mit dem ewig Schönen und Wahren geübt. Auch in der heiligen Ekstase verließ man sein allzukörperliches Ich zu höherer Erfahrung der Verwesentlichung. So verstehen wir das vorhippokratische Dilemma der griechischen Heilkunde, die sich selbst in den Rücken fiel: jegliches ärztliche Handeln hemme eigentlich den Kranken in dem Durchbruch zu höherer Freiheit und zur Erlösung. Aristoteles hob sich von den griechischen Denkern mit der Auffassung ab, daß die Geistseele das organisierende Prinzip im Menschen als das individuelle TELOS, das Entwicklungs- und Werdeziel des Menschen schlechthin zu verstehen sei. Und solche vergeistigende Entwicklung könne man durch Askese voranbringen. Und was meinten bereits vor der Zeit des Aristoteles die andern Anrainer des Mittelmeers?

Im alten Israel ist das nämlich anders. Der Jude erlebt Krankheit und Leid als eine ganz persönliche Auseinandersetzung zwischen Gott und den Menschen. Uns ergreift aus diesem Grunde die Zwiesprache König Hiskias mit Gott und seine Krankheitsnot, wie sie im Buche Jesaja steht. Und wie erschüttert uns erst die Lektüre des Buches Hiob! Hiob wehrt sich gegen die Freunde, die ihn auf eine konkrete Sünde festnageln wollen. Und schließlich sucht er doch seine eigene Schuld zu ergründen. Denn sie muß in irgendeinem Winkel seines Wesens und Lebenslaufs verborgen sein, da er Gottes Gerechtigkeit nicht anzweifelt. Erst die folgende Zwiesprache mit Gott öffnet ihm die Augen und er erkennt, daß ihm das Mysterium Gott hinreichender Grund ist für alles, was geschieht und geschehen muß.

Die Grundfrage des Krankheitsschicksals ist für das Volk Israel: „Wie habe ich über das Verhältnis von der Gerechtigkeit Gottes und seiner Gnade zu meiner Sünde zu denken? Welche persönliche Schuld trage ich an meiner Krankheit? Habe ich Gott selbst, seine Gebote und seinen Willen wissentlich oder unwissentlich im Sinne des Wortes verletzt?“

Im A l t e n T e s t a m e n t finden wir übrigens gar kein Wort für Körper, für Leib! 1. Mose 20, 1 ff.: „So wurde der Mensch zur lebendigen Seele.“ Weder besitzt der Leib eine Seele noch die Seele einen Leib: der Mensch ist Seele schlechthin in Fleisch und Blut. Von der Begrenztheit, Todesbedrohtheit her ist er freilich Fleisch. Jedoch vom Schöpfer her gesehen und berufen zu großer Aufgabe ist der Mensch allein nur Seele. So hat er in dem Erdendasein die Doppelexistenz Leibseele ohne mildernde Umstände zu ertragen, zumal der alttestamentliche Mensch sich immer und unmittelbar vor Gott stehend weiß, Leib und Seele nicht voneinander unterschieden und von Gottes Atem, Leib und Leben gänzlich durchtränkt sieht. Glaube und feste Erwartung gründen sich auf die uralte und stets neue Erfahrung des jüdischen Volkes von dem lebendigen Gott und seiner Treue, die stärker ist als jeglicher Tod. So gibt es zwischen Individuum und Gesellschaft keine Unterscheidung — sie sind e i n g r ö ß e r e r Körper. Und wie sich der Mensch von Gott her definiert weiß, und damit von nur seinem Auftrage, von seinem W e g e her, der außerhalb und innerhalb seiner selbst liegt, so geht es um die Vollendung des göttlichen Weltvorsatzes und der Beziehung zum Mitmenschen. Das alles umschließende Koordinatensystem

ist das feste G e s e t z, die religiöse Ordnung der Familie, der Gruppe, des theokratischen Staates. Gegen diese Ordnung, gegen ein Tabu zu verstoßen, ist ein Verstoß gegen Gottes Bund. Die Wiedergutmachung bedarf der Reinigung, der Sühne durch ein spektakuläres Einzel- oder ein kollektives Sühne-Fasten! (In diesem Prinzip einer umfassenden Theokratie liegt es beschlossen, daß eine Einzelsünde als Kollektivsünde aufgefaßt, empfunden, durchlitten und gesühnt werden kann. Der Kollektivvergebung folgt die kollektive Wieder-Heiligung. Die Geschichte des Volkes ist begreiflicher Weise voll von großen Einzelschicksalen, die sich gegen die Entwicklungstendenz zur Kollektivseele in einer Theokratie wehren.)

Aus diesen Feststellungen aus dem Alten Testament geht hervor, daß im alten Israel auch Materie und Form, Leib und Körper keiner klaren Unterscheidung bedurften. Ja, es gibt kein speziell unterscheidendes Wort für Leib, Körper! Nur Gott ist wichtig. In allem andern Bezug ist der Mensch Lehm, Staub, Erde, Asche. Nur als Geschöpf Gottes ist der Mensch in die große Ordnung einbezogen. Allein aus sich kommt ihm kein besonderer Wert zu. So ist er gezwungen, sich durch Beten, Meditation und Fasten immer wieder wie die zitternde Kompaßnadel auf Gott einzupendeln als seines Lebens Marschrichtung. Abirrungen sind zu erkennen, zu bereuen, zu korrigieren, zu sühnen: welch ergreifender, jedoch quälend-hölzerner Mechanismus! Welche Mühe hat der Mensch in seinem inneren Fortschritt zur Selbsterkenntnis, zum Selbstverständnis! Nur der v o r G o t t stehende, lebende Mensch ist der Gestalt gewordene Wille Gottes. Und er hat sich fortgesetzt wieder einzuordnen, zu beten, zu kasteien durch Fasten und mannigfache Sühne. Welch einen Fortschritt sehen wir demgegenüber im Neuen Testament! Zwar ging diese Sammlung von Büchern und Briefen auch hervor aus der Hand von Israeliten, jedoch wird nun die Leiblichkeit bewußt und erlebt. Im Anfang des Johannesevangeliums wird hervorgehoben: „Das Wort ward Fleisch, und wohnte unter uns . . .“ Jesus ist weder ein leidverachtender griechischer Stoiker noch ein vor Gott Zitternder, der im starren alten Gesetz in Kasteiung und Fasten um Selbstrechtfertigung ringt. Er versteht Gott aus seiner selbst im Schmerz — geradezu familiär erlebten — väterlichen Zuneigung, die allen Menschen gelte. Alle Menschen hätten die Pflicht, diese göttliche Liebe verantwortungsbewußt zu leben, zu wir-

ken. Platos Auffassung vom Sterben als einem Befreiungsvorgang von irdischer Leibesfessel ist der Schilderung und Bejahung von Jesu Schmerz und Leibesauflösung diametral entgegengesetzt: eine leidvolle Bejahung der somatischen Welt, deren schmerzhaft wirkliche Wirklichkeit durch die scheinbare Verlassenheit von Gott (Markus 15, 34) noch vertieft wird.

Der von den alten Griechen verachtete, von den Israeliten geringgeschätzte Leib „SOMA“ erfuhr durch den hochgebildeten Paulus eine Wertsteigerung: „Dies ist mein Leib, dies ist mein Blut...“ Das der hebräischen Sprache fehlende Wort für Leib kehrt in überhöhter Weise ein unter das Dach des religiösen Kultes, während die Kasteiung, das Fasten als (seiner geschichtlichen Entwicklung nach) zu äußerlich und starr Gewordenes, der gewalttätigen Selbststreckfertigung Dienendes, an die Peripherie allen Gottes-Dienstes rückt. Paulus fügt hinzu (Römer 12, 1 ff.), der rechte Gottesdienst geschehe in der Weihe und im Gebrauch des Leibes für den Alltag, für die Arbeit im Dienste der Mitmenschen, der Gemeinde. Der rechte Gottesdienst geschehe nirgendwo besser als im Alltag — eine beinahe gleiche Auffassung wie die dreihundert Jahre alte der Quäker, die von der Heiligung des Lebens in seiner Gesamtheit und in allen seinen Bereichen — „das Sakrament des Lebens“. Und von dieser Sicht her kommt dem Sichkasteien, dem Fasten eine geringere Bedeutung zu.

Im Neuen Testament erscheint uns Jesus Christus wieder und wieder als Arzt, der Heiler, dem diese Gabe gegenüber seiner Aufgabe, das Reich Gottes zu künden, selbst nur peripherische Selbstverständlichkeit ist. Er will kein Wundertäter sein! Jesus nimmt im Sinne des Karfreitagskapitels (siehe Jesaja 53) auch Krankheit und Leid auf sich. Er trägt unsere Krankheit und unsere Sünde, er erleidet und überwindet sie für uns. Hier begegnet uns das Mitleid als zweifach — auf Gott und den Menschen bezogene Liebe und Hingabe, als AGAPE. Es heißt: „Auf daß wir Frieden hätten“, damit wir auch unsere Krankheit, unser Schicksal verstehen und überwinden können. Kommt diese Einstellung eines Christen auf eine Art von Selbsterlösung hinaus wie im Buddhismus, wie im Yoga und wie in der sog. Christian Science? Nein, da bei dieser Agapé das nicht provozierbare, nicht berechenbare und uns doch nach christlicher Überzeu-

gung gewisse Element der göttlichen Gnade hinzukommt, ja, sogar hinzugerechnet werden darf.

Jesu Einstellung zum Fasten war ohne jede asketische Enge und Ängstlichkeit (siehe den Anhang „Biblische Fastenworte“). Mit starken Worten verwarf er das theatralische Fasten der Pharisäer und das Zurschaustellen ihrer Askese, lobte hingegen das Fasten als Vorbereitung zum Empfang des göttlichen Geistes, als Tugend der Stille und Zurückhaltung. Er gebrauchte die höchste Konzentration aller Kräfte im Gebet und im Fasten, um mit den Dämonen zu ringen. Er fastete vierzig Tage. Und bei seinen Jüngern setzte er das Fasten als selbstverständlich voraus (Matth. 6, 16—18). Spärlicher sind die Stellen im Neuen Testament vertreten, die uns vom Fasten der Jünger Jesu berichten (s. Anhang), wiewohl wir allen Anlaß haben zur Überzeugung, daß die junge christliche Gemeinde regelmäßig fastete. Die Apostel übten das Fasten zweifellos dem Gebote Jesu entsprechend weiter, wie wir der Apostelgeschichte entnehmen (14, 23 und 1. Kor. 7,5 und 9, 25 und 2. Kor. 6, 5). Im Fasten haben die Organe des Geistes höchste Wachheit für den Willen des Himmels (Apg. 13, 2).

Der gesetzgebenden Gewalt der Kirche blieb es schließlich in Augustinus Zeiten überlassen, die Regeln des Gemeindefastens aufzustellen. Nach Perioden übertriebenen („superpositio ieiunii“, d. i. das Überfasten) und bald darauf auch sehr gelockerten Fastenbrauchs verlief die Bewegung in kirchlich geordneten Bahnen als disziplinierte jährliche Gewohnheit, wiewohl von Anfang an die Askese das Hauptmotiv war.

Wenngleich das Fasten der frühen Christen wie bei den Israeliten anfangs nur bei sozialen und religiösen Notlagen und zu hohen Festen geschah, bei Mißernten, Wetter- und Kriegskatastrophen, so gewann es gar bald an religiöser Inbrunst, an einer den Glauben befeuernden Macht. Es erwies seine Stärke auch insofern, als in Zeiten der Verfolgung gefastet wurde, stellvertretend für andere, die in Schuld, Sühne und Krankheit verstrickt waren. Nun also begegnet uns ein neues und typisch christliches Fastenmotiv: das der Nächstenliebe, kurz und nüchtern ausgedrückt: das sozialetische Motiv.

Man fastet vor der Taufe, da es ja in Jesu Gespräch mit Nikodemus heißt: „Es sei denn, daß jemand geboren werde aus Wasser und Geist, so kann er nicht in das Reich Gottes kommen.“

Was liegt näher als dieses, sich zu einem möglichst reinen Gefäß zu machen, in das in der Taufe der Odem Gottes einfahren kann! Es muß freilich vorher durch Fasten, Beten, Buße und Almosengeben der böse Geist ausgetrieben werden. Die Freunde fasteten häufig hilfreich mit. Ja, es ist bezeugt im Evangelium, daß durch Beten und Fasten Dämonen ausgetrieben und Besessene geheilt wurden. Der heilige Chrysostomos sagt: „Das Fasten ist die Nahrung der Seele. Es zügelt die Unmäßigkeit der Sprache. Es schließt die Lippen. Es zähmt die Wollust und besänftigt das choleriche Temperament, es weckt das Urteil und macht den Körper geschmeidig, heilt Kopfschmerzen und stärkt die Augen.“

Erstaunt bemerken wir soeben im Urteil des Kirchenvaters, daß er im traulichen Beieinander den Wert des Fastens bezeugt sowohl für die Geisteszucht als auch für die körperliche Gesundheit. Ein berühmter Faster wie z. B. der Eremit Paulus wurde 115 Jahre alt, der heilige Hieronymus fast 100 Jahre und Sankt Anton 105 Jahre, um nur diese zu erwähnen. Besonders in der katholischen Kirche liegt in der Fastenzeit die Betonung auf dem Bucharakter der Askesis, wiewohl heute leider solches Fasten von Dispensen stark zerlöchert ist. Durch Reue soll der alte Mensch absterben zu dem in Christus neuen Menschen, der — nach Paulus — „geschaffen wurde in Gerechtigkeit und Heiligkeit“. Tiefer Ernst liegt über allem. Keinerlei Festlichkeit soll stattfinden. Selbst in den Kirchenräumen hört man kein Orgelspiel. Die violette Farbe der Buße herrscht vor, und ein dünner violetter Schleier sperrt den Chor vom Hochaltar, ein Vorhang, der von alters her Hungertuch heißt und uns wie unsere Sünde selbst symbolisch vor dem Antlitz unseres gütigen Gottes verbirgt, ein Hungertuch, das zugleich unseren höheren Hunger nach der religio mit dem Himmel ausdrückt. Und dieser Sehnsucht wird an Ostern Erfüllung zuteil in Gestalt des für uns geopferten und wiederauferstandenen Christus. Aus der felix culpa wird mit Fasten und Beten die das Böse überwindende Macht der Gnade in Gestalt des Heilandes heraufgeführt, der Fleisch gewordenen Versöhnung mit Gott.

Der Koran, das heilige Buch des Islam, versäumt an keiner dazu geeigneten Stelle, den Ruhm des zum psychophysischen Heil geübten Fastens zu verkünden. „Fasten ist Gesundheit“, ruft Mohammed. Und weiter an verschiedenen

Stellen: „Beten führt auf halbem Wege zu Gott, Fasten aber bringt uns bis an die Tür des Himmels. Fasten ist euch anbefohlen worden, damit ihr lernt, euch gegen das Böse zu schützen! Wer fastet, der weiß, wie es Armen und Hungrigen zumute ist! Die Zucht ist das Mittel erster Ordnung. Der Magen ist der Schlupfwinkel vielen Verderbens. Niemals bleibt man gesund, wenn man gerne oder zu oft seinen Magen füllt. Man darf sich nicht durch Essen und Trinken verbrauchen. Zuviel Essen ist der Vater aller Übel. Die Beherrschtheit ist die Mutter aller Heilmittel!“ Etwas von dieser Fastenzucht liegt ja in dem griechischen Ideal der Sophrosyne, der klugenergischen Mäßigung. Mehr noch: Der Geist kann nur aus dem verinnerlichten Glauben zur Klarheit gelangen. Aber selten wird dieser Weg fruchtbringenden Lebens eingeschlagen. Wohl weil — pathophysiologisch betrachtet — die Stoffwechselverschlackung auch unsere Gehirnzellen ergreift und unsere Erkenntnisfähigkeit verschleiert. So können wir die Gedankengänge des „rassuhl i'llah“, des gottgesandten Propheten, fortführen. Und nach seiner Ansicht ist das konsequente Fasten die geeignete Waffe, den rechten Weg zu bereiten, vor allem bei den verehrungswürdigen Sufi-Mystikern des Islam und den Mekka-Pilgern.

Bei den frommen jüdischen Sektoren der Essener und der Nasiräer (die übrigens Vegetarier waren und Alkohol konsequent mieden) ist das strenge Fasten (bis zu vierzig Tage) üblich. Von Johannes dem Täufer, der der Nasiräer-sekte angehörte, sagt Basileios d. Gr.: „Das Leben des Johannes war ein einziges Fasten. Er hatte kein Bett, keinen Tisch, kein Ackerland, kein Rind zum Ackern, kein Getreide, keinen Bäcker und nichts, was sonst zum Lebensunterhalt dient. Deshalb ist kein Größerer aufgetreten unter denen, die vom Weibe geboren sind, als Johannes der Täufer“ (Matth. 11, 11). Zu diesen asketisch lebenden jüdischen Sekten zählte außer Johannes der Täufer auch der Schwerathlet (wenn man so sagen darf) Simson, der die Säulen des Philistertempels umstürzte. Das Fasten, mit dem er schon im Mutterschoße empfangen wurde, machte ihn überwindlich (Richter 13, 4). Im Gebet und Fasten empfing Anna ihr Kind Samuel, den Propheten (3. Kön. 19, 8—13). Nach Schriftstudien von Wilhelm Winsch in Berlin besteht Anlaß zur Vermutung, daß unserem Heiland die Anschauungen der Nasiräer vertraut waren, da er, wie es bei Markus 9/29 und Matthäus

17/21 heißt, betont, daß die Unreinheit nur durch Fasten und Beten ausgetrieben werden könne. Nach Milus ist das Fasten wie ein junger Adler, der sich in die Lüfte schwingt, während das Gebet des Völlerers durch Überfülle abwärts zur Erde sinke, woher es käme. Und ähnlich heißt es, daß sich der Christ durch Mäßigkeit und Fasten auf den Empfang des Geistes vorbereiten solle, da durch Ähnlichmachung des Menscheninneren dem Pneuma, dem Geist Gottes, der Zutritt erleichtert würde und höhere Eingebungen Raum fänden. Heilige Ekstasen und Zungenreden, so wird berichtet, seien zu beobachten. Durch längeres Fasten sei die Einfühlung in höhere Zusammenhänge erleichtert und die metaphysische Schau erhöht.

Die jüdischen Essener in dem Gebiet am Toten Meer, in dem man das ehemalige Kloster Kumran und die Schriftrollen ausgrub, predigten dort und in den jüdischen Landen Askesis, Armut, Opfersinn und Demut, Brüderlichkeit aller Menschen, beachteten rituelle Waschungen und glaubten an die innere Wandlung, wie sie sich symbolisch im Taufakt ausdrückt. Die Essener waren von der Unsterblichkeit der Seele überzeugt und lehnten jedes Fluchen und jede Bekräftigung des Wortes durch einen Schwur ab. Sie hielten streng die Fasten.

Nicht nur die Gedanken der Essener, sondern auch die deutlich von Zarathustra und vom Buddhismus bestimmte Lehre des Persers Mani (216—276), deren andere Ursprünge in der christlichen Gnosis wurzeln, beeinflusste einige Jahrhunderte lang große Teile Asiens und Europas, von China bis Spanien und Südfrankreich, von Indien bis Ägypten. Augustinus hing etwa 10 Jahre lang bis zu seiner Bekehrung dem Manichäismus an. Nach Mani — der sich als den Parakleten bezeichnet — ringen Lichtseele und Leibesseele im Menschen miteinander. Sünde und Schuld als in der freien Entscheidung und Verantwortung des Menschen liegende Ursachen des Bösen werden geleugnet. Der Weltgegensatz zwischen Licht und Finsternis, Gut und Böse wird scharf betont bis in die letzte Konsequenz hinein; in dem perfektionierten gnostischen Dualismus haßten Manis Anhänger die Substanz allen Daseins und in Sonderheit jede Leiblichkeit. Begreiflicherweise wurden die Manichäer in einer Welt, die der Sinnenfreude zugewandt war, schließlich viel gehaßt und verfolgt bis zum

Märtyrertod Manis und bis zum Aussterben seiner letzten Gemeinde im 14. Jahrhundert. Das manichäische Gedankengut hingegen ist noch heute in manchen alten und modernen religiös-philosophischen Gemeinschaften lebendig, und im Islam sind besonders deutlich manichäische Elemente verborgen, ebenso in der Lehre der Katharer und Bogumilen.

Die Praxis des Mani hayya („der Lebende“) zeigt deutlich, daß er von den Ideen und Einrichtungen des pythagoräischen Geheimordens (mit der Askesis und der dreistufigen Gliederung der Anhängerschaft) zweifellos inspiriert war; und der pythagoräische Orden griff lediglich in seiner Organisation auf die Häteirien des alten Griechenland zurück. Die Gemeinden des Mani teilten sich in „Auserwählte“ (Lehrer, Älteste) und dienende Laien; die letzteren hatten die Lehrer und Ältesten zu unterhalten. Die „Auserwählten“ verzichteten mit dreifachem Schwur in ihrer asketischen Lebensführung auf Ehe, Fleisch- und Weingenuß; Gebet und strenge Fastenzeiten waren die Hauptgrundlagen des religiösen Kultes, der Tieropfer wie jegliche Tötung untersagte. Den Laien war lediglich neben der Steuer für die „Auserwählten“ der Besuch der Gottesdienste und die Innehaltung der zehn meist moralischen Gebote auferlegt.

#### — Augustinus und Basileios

Augustinus hinterließ uns in dem Traktat „de utilitate ieiunii“ eine zweifellos auf ihn zurückführende Sammlung von Fastenpredigten, die Pater Dr. R. Arbesmann in vorzüglich kommentierter Gestalt herausgab. Der Kirchenvater Augustinus war Zeuge außerordentlicher asketischer, aber freiwilliger Fastenzucht in den Klöstern Mailands und Roms. Aber er hielt sich von jeglicher Schwärmerei und Starrheit fern. Dem christlichen Grundgesetz der Liebe, welches doch die Seele allen Zusammenlebens sei, müßte alles Äußere und damit auch die Fastenaskesis sich anpassen. Er antwortete seinem früheren Lehrer, dem Manichäer-Patriarchen Faustus: „Die Christen, die nicht häretisch, sondern katholisch sind, enthalten sich, um ihren Körper zu zähmen und die Seele beim Gebet mehr zu demütigen — keineswegs aber im Wahne, es handle sich um

unreine Dinge — des Fleisches wie auch gewisser Früchte der Erde. Sie üben diese Enthaltung entweder beständig, wie es wenige tun, oder an feststehenden Tagen und zu bestimmten Zeiten, wie es während der Quadragesima fast alle tun, je nach dem Maße ihres Wollens und Könnens. Ihr aber leugnet die Gutheit des Geschaffenen in sich und bezeichnet es als unrein, weil der Teufel das Fleisch gleichsam aus dem Bodensatz der Materie des Bösen hervorbringe; ihr verachtet und verabscheut es, als ob es gleichsam eine unreine und grobe Fessel für euren Gott sei.“

In Augustinus Zeiten war es noch Sitte, mittwochs und freitags in jeder Woche zu fasten. Der Bischof von Hippo aber betont gerade den Wert des Quadragesimafastens: „Die Vollkommenheit des gerechten Lebens wird durch die Zahl 40 dargestellt. Was heißt das, die Zahl 40 einhalten? Es heißt, sich von der Liebe zu dieser Welt enthalten. Die Enthaltung von den zeitlichen Dingen, damit sie nicht in verkehrter Weise geliebt werden, ist sozusagen ein Fasten von dieser Welt. Deshalb fastete der Herr 40 Tage und ebenso viele Tage fasteten Moses und Elias.“

Wie es im Evangelium dargestellt ist, soll das Fasten sich nicht in Äußerlichkeiten erschöpfen. Es muß wahrer Gottesfrömmigkeit und brüderlicher Liebe entspringen. Damit die teuflischen Kräfte gebannt werden, sollten die Bewerber um die Taufe und alle Christen vor dem Empfang des Sakramentes fasten, beten und sich ähnlichen Bußübungen unterwerfen. Aber nicht nur vor dem Empfang der heiligen Eucharistie, sondern auch vor gewissen Heiligenfesten wurde gefastet. Das geht aus einer Predigt des Augustinus (8. September 410 in Karthago) hervor, die am Vortag des Festes des Heiligen Cyprian gehalten wurde. Arbesmann weist zum Schlusse seines Kommentars zu Augustinus darauf hin, daß die griechischen Kulte und Mysterienreligionen die Fasten- und Speisevorschriften im wesentlichen auf die Kultakte selbst beschränken, ohne dem sittlich-religiösen Leben der Gläubigen Wärme zu geben. Noch mehr gilt diese Feststellung der römischen Religion. Die philosophischen Sekten religiöser Richtung hingegen verfolgen das Ziel, die gesamte Lebensführung der Anhänger zu beeinflussen und das Höhere im Menschen vom Niedrigen zu befreien.

Eine Welt trennt hingegen die durch Augustinus begründete christliche Fastenlehre von allen übrigen Fastengepflogenheiten.

Schon das jüdische Fasten geschieht aus religiöser Inbrunst, um sich den zürnenden Gott wieder geneigt zu machen. Das christliche Fasten kommt nicht nur aus der Furcht vor Gott, sondern aus der tiefen Gottesfrömmigkeit und der brüderlichen Liebe, die die Askese mit Herzenswärme durchpulsen. Augustinus' Fasten ist nicht aus einem starren, religiösen Gesetz und Kultus, sondern aus der höheren Freiwilligkeit der Gotteskindschaft geboren, die nach der religio dürstet. Sehr ernst nahm man auch noch lange nach Augustinus das Fasten. So wurden z. B. die Katechumenen in der Osternacht auf das Sakrament der Taufe und Wiedergeburt durch das Fasten und durch sieben harte Prüfungen (sog. Skutinien) vorbereitet. Von diesem Brauch ist heute nur noch die Vormesse übriggeblieben. Aber auch in der über 300 Jahre alten Religiösen Gesellschaft der Freunde (Q u ä k e r) lebt die alte christliche Fastenzeit noch fort in Form der asketisch-meditativen Zurückgezogenheit, in die *érémá*, in die Einsamkeit. Dieser Brauch heißt „retreat“. Die Betonung liegt auf dem spirituell-religiösen Moment. Darüber werden wir noch später gesondert sprechen.

Im 4. Jahrhundert n. Chr. besiegte Konstantinus den Maxentius; von da an war auch die vergeblich durch Julianus Apostata versuchte Wiederbelebung des kultivierten griechischen Heidentums schließlich von der Inbrunst und Kraft des jungen Christentums überwunden. Damit aber setzten die geistigen Kämpfe ein zwischen den Anhängern der Tradition und den Häretikern, deren Hauptgruppe damals die Arianer waren. Sogar die christlichen Kaiser waren teils katholisch (athanasianisch), teils arianisch, ließen aber die inneren Auseinandersetzungen unter den Theologen schwelen, denen es auch um die Frage ging, in welcher Weise die griechische Philosophie mit dem Christentum verschmolzen werden könne.

Basileios, den man nach seinem Tode (379) den Großen nannte, wurde im Jahre 330 als Sohn einer vornehmen landbesitzenden Familie in Neokaisareia in Pontos (Kappadokien) geboren. Sein Vater (Basileios d. Ä.) war Rhetor, die Mutter des Vaters die heilige Makrina und seine Mutter die Tochter eines Märtyrers. Basileios des Großen Brüder wurden auch berühmte Bischöfe: Gregor in Nyassa und Petros in Sebaste.

Basileios nahm als Jüngling in Athen fast fünf Jahre lang die Fülle der griechischen Bildung in sich auf, um — nachdem er als Rhetor in Kaisareia von Bischof Dianios getauft worden war — all sein Hab und Gut schließlich unter die Armen aufzuteilen und als Mönch in der Einsiedelei am Flusse Iris ein gottseliges Leben zu führen. Nach einiger Zeit wählten ihn die Mönche der Nachbarschaft zu ihrem Leiter. Vorübergehend (358) weilte sein Freund Gregor von Nazianz in der Einsiedelei; beide stellten sie die später berühmt gewordenen „Regeln“ auf. Ihr Einfluß auf die abendländischen Ordensregeln wurde später von dem heiligen Benedikt v. Nursia bestätigt. Die byzantinischen Asketen lebten noch in der Tradition der Eremiten des frühchristlichen Ägypten. Sie trugen lange härene Kutten und nahmen nicht an der geschäftigen, eitlen Unruhe des Plebs teil, weil sie Raum und Zeit zugunsten der Ewigkeit hofften überwunden zu haben, um der Befreiung von Sünden und Begierde und der herbeigesehnten Vereinigung mit Christus willen. Die Erde war für diese Asketen nur ein grausamer Tempelvorplatz, den man schnell unter Opfern auf dem Wege zum Allerheiligsten zu durchqueren hatte. Horizont und Himmelshöhe sind zusammen ein ewiges Kreuzesymbol: Weg und Ziel, Leidenschaft und Sehnsucht zugleich, Ergriffenheit und nie versiegende Hoffnung.

Freilich gibt Basileios bald bekannt, daß er von dem Anachoretentum nichts hielte, um so mehr aber vom Leben in der Gemeinschaft, in der man allein die christliche Grundtugend der Liebe üben könne. Im Jahre 362 wurde Basileios zum Priester geweiht und diente acht Jahre dem Bischof Eusebios, um nach dessen Tod (370) das Amt des Bischofs von Kaisareia (d. h. Caesarea in Palästina) zu übernehmen. Zugleich trat Basileios als streitbares Haupt der Orthodoxie gegen den Arianismus hervor. Er fürchtete weder den Papst Damasus noch den Kaiser Valens, wenn es um einen festen theologischen Standpunkt ging. Die umfangreiche Korrespondenz und die dogmatischen Schriften geben ein lebhaftes Zeugnis seiner Klarheit und Unerschrockenheit, während die Spuren seines großen karitativen Wirkens (Armen- und Altersheime, Fremdenherbergen, Krankenhäuser und Werkstätten) leider verloren gingen. In solch rastloser Tätigkeit hatte sich jedoch Basileios bald verbraucht. Er starb — noch nicht fünfzig Jahre alt — im Jahre 379. Sechshundert Jahre später wird er von der griechischen Kirche mit Gregor von Nazianz und Jo-

hannes Chrysostomos zu den allgemeinen großen Kirchenlehrern gerechnet und heilig gesprochen.

Basileios war einer der hochbegabten Erben griechischen Geistes, der sich mit seiner Rednergabe und in seinem feurigen Wesen mit der Tiefe christlichen Fühlens, Denkens und Wirkens amalgamierte. Schon von seinen Zeitgenossen wird seine hohe Meinung vom Fasten hervorgehoben. Leider aber können wir mit Sicherheit nur zwei Homilien über dies Thema als von Basileios stammend ansehen. Die große Reihe weiterer derartiger Schriften geben wohl einen Abglanz von seinen Gedanken, seinem Geist, stammen aber doch wohl nur mittelbar von ihm.

An zwei Stellen in den Homilien und dann im Isaias-Kommentar wiederholt sich — wenn auch in anderen Worten, aber in der gleichen Bildersprache — der Lieblingsgedanke des Basileios. Für die drei Stellen mag Homilia 1, 9 stehen:

«Weißt du nicht: wie in der Schlachtreihe die Waffenhilfe für den einen die Niederlage für den andern bewirkt, so kämpft auch, wer es mit dem Fleisch hält, den Geist nieder, und wer sich auf die Seite des Geistes stellt, macht sich das Fleisch dienstbar? „Denn diese streiten widereinander“ (Galater 5, 17). Willst du daher den Geist stark machen, dann bändige das Fleisch durch Fasten. Denn das ist es, was der Apostel sagt: „So weit der äußere Mensch aufgerieben wird, so weit wird der innere erneuert“ (2. Kor. 4, 16), und „Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark“ (2 Kor. 12, 10).»

Zu Basileios Zeit galt (ebenso wie heute noch im Christentum) als Richtschnur für die Menschen-Entwicklung die Gestalt Jesu Christi. Zu ihm zu gelangen bedarf es eines dreifachen Weges: der Reinigung, der Erleuchtung und schließlich der Vereinigung. Dennoch kannte er dies Ideal sittlichen Fortschritts (prokopé) wohl, das von Origenes erstmals deutlich beschrieben wurde. Der Weg zu diesem Christus-Ziel jedenfalls führt für Basileios über die Askese (Enthaltsamkeit, Enkrateia) und das Fasten. „Werde ein Nachahmer Christi. Christus ist das wirkliche Leben und unser Wandel in ihm das wahre Leben.“ „Die zu einem tugendhaften Leben geführt werden wollen, müssen anfangs die ersten Stufen betreten und von da der Reihe nach weitergehen, bis sie im allmählichen Fortschreiten zu der für die menschliche Natur erreichbaren Höhe gelangen.“ Immer steht in Basileios Fastenlehre die Ehre Gottes im Vordergrund. Das ist das asketische Fasten also,



während er auch ein Bußfasten beschreibt. „Ist die Sünde groß und schwer, dann bedarf es strenger Buße, bitterer Tränen, anhaltenden Wachseins und ununterbrochenen Fastens.“ — „Du warst berauscht? Fasten!“ — „Ungeziemendes Essen durch Fasten.“ Des weiteren empfiehlt Basileios aber auch das Fasten wider die bösen Geister und das eucharistische Fasten. „Denn die Bedrohung durch die bösen Geister wagt sich nicht an den Fastenden heran, und die Engel, die unser Leben beschützen, bleiben lieber bei denen, die ihre Seele durch Fasten gereinigt haben.“ — „Das Fasten ist eine Waffe gegen die Dämonen.“ — „Dieses fliehen auch die Dämonen. Denn der Herr lehrte uns selbst, daß diese Art nur durch Gebet und Fasten ausgetrieben wird.“ Wie die griechischen Philosophen sagt er über das eucharistische Fasten: „Es ist unmöglich, daß man wagt, sich ohne Fasten dem heiligen Opfer zu nahen, nicht bloß im geheimnisvollen, wahren Gottesdienst, sondern auch in dem vorbildlichen, der nach dem Gesetz gefeiert wurde.“ Diese Auffassung ist, wie bereits gesagt wurde, sehr alt. Die alten Juden, aber auch später Tertullian und Cyprian, sprechen davon. Sodann aber empfiehlt Basileios das Fasten zur Hygiene, zu medizinischen Zwecken überhaupt und als Förderungsmittel für die Gymnastik. In einigen Stellen der beiden Homilien heißt es: „Frage die Ärzte und sie werden dir sagen, daß des Leibes Wohlbefinden, wenn es den höchsten Grad erreicht hat, am gefährlichsten ist. Daher entfernen die Erfahrensten das Überflüssige durch Fasten, damit nicht die Kraft unter der Last der Wohlbeleibtheit zusammenbricht. Indem sie nämlich absichtlich durch eine karge Lebensweise das Überschüssige wegnehmen, geben sie der ernährenden Kraft einen gewissen Spielraum, neue Nahrung und den Anfang zu einem frischen Wachstum.“ — „...Nehmt das Fasten auf, — ihr Kranken als Mutter der Gesundheit, ihr Gesunden als Erhalter eures Wohlbefindens.“ ... „Wie wir aber den Feldbau gebrauchen, jedoch von Gott die Früchte erbitten, und wie wir dem Steuermann das Ruder anvertrauen, zu Gott aber flehen, daß wir heil aus dem gelangen, ebenso wollen wir einen Arzt beziehen, wenn es vernünftige Überlegung gestattet, dabei aber unsere Hoffnung auf Gott nicht aufgeben.“

In der ersten Fastenpredigt wird das wahre, das christliche Fasten dem jüdischen gegenübergestellt. Basileios zeigt Segen und Gnade des rechten Fastens auf, beweist dies aus der Ge-

schichte, beginnend beim Paradies und endend bei Christus und Paulus. Die zweite Homilie ist in manchen und entscheidenden Grundgedanken der ersten verwandt. Das ist verständlich, wenn man bedenkt, daß die alljährliche Fastenpredigt jeweils am Sonntag vor dem Beginn des vierzigtägigen Fastens gehalten wurde. Der Bildgehalt der zweiten Homilie ist freilich anders: Basileios vergleicht das Fasten mit dem sportlichen und kriegerischen Wettkampf.

Vom Fasten sagt er, des göttlichen Ursprungs bedenkend: „Es ist so alt wie die Menschheit; das Fasten wurde im Paradies eingesetzt. Als erstes Gebot erhielt Adam: „Von dem Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen sollt ihr nicht essen! — Ihr sollt nicht essen!“ bedeutet ein Gesetz des Fastens und der Enthaltbarkeit. Hätte sich Eva vom Baum enthalten, so brauchten wir jetzt das Fasten nicht.“ Das ist eine Vorstellung, die wir bereits einhundert Jahre eher bei Tertullian, dem später verpönten, finden. Evas Ungehorsam und Adams „Konformismus“ sind die Ursünde, sind die tiefste Ursache für unser Fasten. Basileios sagt weiter: „Durch die Sünde sind wir krank geworden; durch die Buße müssen wir wieder gesund werden. Buße aber ist ohne Fasten wertlos.“ Das Leben im Paradiese sei ein Ebenbild des Fastens, weil es dort vor allem all das, was der Mensch später erfand, nicht gab: ... es gab kein Weintrinken, keine Tier-schlachtung und nichts von dem überhaupt, was den Menschen ungerechtfertigt läßt vor Gott. Daher fordert Basileios die Christen auf: des Fastens, das „nicht veraltet und nicht alternd, hingegen stets sich verjüngend und frisch blühend“.

Basileios sagt weiter: „Wir wollen dem Fleisch das Wohlleben entziehen und die Seelenstärke vermehren, damit wir durch das Fasten den Sieg über die Leidenschaften davontragen und mit der Krone der Enthaltbarkeit geschmückt werden.“ Weil das Fasten ein erstrangiges Mittel der Selbsterziehung ist, seien Gerechtigkeitssinn, Mäßigung und ein reines Herz der Lohn. Die Selbstüberwindung führe am Ende zu einer Fröhlichkeit der Seele und zu wohlüberlegter und gemessener Rede. „Mit einem Wort, du wirst finden, daß das Fasten alle Heiligen zu einem gottgefälligen Wandel angeleitet hat.“ — „Fasten bringt der Seele Gewinn. Sei froh, daß dir vom Arzt ein Heilmittel gegeben wurde, das die Sünde tilgt.“ Ist die Sünde getilgt, so erscheint man gerechtfertigt vor Gott. Daher fordert Basileios die Christen

auf: „Durch Fasten rechtfertige dich vor Gott!“ — „Das Fasten trägt das Gebet zum Himmel empor und verleiht ihm gleichsam Flügel für seinen Flug nach oben.“

Der Geist wird durch solche Askesis hell und klar, empfangsbereit für das Licht des Heiligen Geistes. — „Denn gewisse rauchige Dünste, die aus der reichlichen und fetten Nahrung aufsteigen, hemmen die Lichtstrahlen, die vom Heiligen Geist in die Seele gelangen wollen, wie eine dichte Wolke.“ Damit knüpft Basileios wieder an die Gedankengänge der Antike an, Denn so denkt auch — nach Philostratos — Apollonius von Tyana über die Fleischkost. Und so äußert sich — nach Pichler — auch Plutarch: „Wenn wir die Sonne durch feuchte Luft und durch eine Menge unverbrannter Nebeldünste sehen, so erscheint sie uns nicht rein und leuchtend, sondern wässrig, trüb und in gebrochenem Licht. Ebenso muß notwendig auch in einem schlammigen, übersättigten und von fremdartigen Speisen beschwerten Leib der Glanz und das Licht der Seele matt und verdunkelt sein . . . , da ihr die Sehkraft für subtile und schwer erfassbare Gegenstände fehlt.“

Basileios aber fährt fort: „ . . . das Fasten führt zu Gott.“ — „Die Engel sind es, die in jeder Gemeinde die Fastenden aufzeichnen.“ „Die sich solcher Askesis befleißigen, sind den Engeln ähnlich, die ebenfalls ohne Nahrung sind.“ „Wirst du kein Verlangen nach dem Tisch im Himmelreich haben, den dir das Fasten hienieden gewiß bereiten wird?“ Auf diese Weise zeichnet sich der demütige Fromme vor dem Volke aus. „ . . . die Enthaltbarkeit aber macht den, der sie besitzt, gleich bei der Begegnung erkennbar.“

Jedoch die ganze christliche Haltung muß durch das Fasten transparent werden für den Willen Gottes. Basileios sagt weiter: „Der Tisch des Fastenden riecht nicht nach Zinsen.“ — „Du mühest dich umsonst, wenn du den Leib kasteiest, aber die Not nicht linderst.“ — „Das Fasten bringt die ganze Stadt und das ganze Volk auf einmal in gute Ordnung, es beruhigt den Lärm, verbannt den Streit und macht Schmähreden verstummen. Welcher Lehrer erdrückt so rasch durch sein Erscheinen den Lärm der Knaben, wie das Fasten durch seine Ankunft dem ausgelassenen Treiben in der Stadt ein Ende setzt? Wenn es alle bei ihrem Handeln als Ratgeber beizögen, würde auf dem ganzen Erdkreis ungehindert tiefer Friede herrschen . . .“

Aber es gilt Basileios Gedanke dabei nicht nur der Bedrohung des Menschen durch den Menschen, sondern auch des Tiermords: „Kein Tier beklagt seinen Tod, nirgends fließt Blut, kein Todesurteil wird von dem unerbittlichen Bauch gegen die Tiere gesprochen. Das Messer der Schlächter ruht und der Tisch begnügt sich mit dem, was von selbst wächst.“ Basileios zeichnet als Fastenerfolg die Läuterung der menschlichen Seele, ihre Durchgeistigung, Versöhnung mit Gott und das Heraufrücken paradiesischer Zustände. Das Tier ist für Basileios — den Schüler der griechischen Philosophen — in den Kreis der geistigen Pflichten einbezogen. Plutarch geht so weit zu sagen: „Um ein wenig Fleisches willen rauben wir dem Tier die Sonne der Seele, das Licht, die Zeit des Lebens, zu dem es geworden und gewachsen ist“ (nach Pichler, der auch dabei auf Porphyrios Schrift „De abstinentia“ hinweist).

Zum Schlusse faßt Basileios die heilsame Gnade des Fastens in einer Lobeshymne zusammen: „Fasten bringt Propheten hervor und kräftigt die Starken. Fasten macht Gesetzgeber weise, ist ein trefflicher Schutz der Seele, ein zuverlässiger Gefährte für den Leib, eine Waffe für den tapferen Streiter, eine Kampfschule für die Sportsleute. Es verscheucht Versuchungen, gibt der Frömmigkeit Salbung, ist ein Gefährte der Nüchternheit und Urheber der Keuschheit. Im Krieg gibt es Mannesmut, im Frieden lehrt es Ruhe. Es heiligt den Gottgeweihten und macht den Priester vollkommen.“

#### — Magie und Religion

Wie sollen wir die Kraft und Gnade nennen, die Gottgeweihte und Priester beseelte? Es ist das Charismatische, das durch Beten und Fasten sich in den früheren Christen eindrucksvoll darbietet, wenngleich die damaligen angesehenen Gegner der christlichen Lehre wie z. B. Celsus und Porphyrius mit den Wunderheilungen, Totenerweckungen usw. dies Charisma zwar anerkennen, jedoch bemerken, daß solche Dinge allenthalben geschähen, und sich dabei auf Apollonius von Tyana, den neuägyptischen Weisen und Vegetarier, beziehen. Jesus Christus machte sich gar nicht die Mühe, Wunderheilungen zu erklären; er sagte in schlichter Weise: „Dein Glaube hat dir

geholfen", und schloß die Mahnung an: "... und sündige hinfort nicht mehr!" Welchen Glauben verlangt Jesus von seinen Nachfolgern? Gewiß nicht den Glauben an die Lebenszusammenhänge, soweit sie vom menschlichen Bewußtsein erkannt und gelenkt sind. Denn das wäre banal. Solch rationales Denken, das in Raum und Zeit und Kausalität befangen ist, vermag nur Teilgebiete aus dem harmonischen Welt-Ganzen zu begreifen, nicht aber Vorgänge (wie z. B. manche auffällige Heilung), die in ihren entscheidenden Zusammenhängen zweifellos einer höheren Gesetzeskategorie entstammen, einer höheren Wirklichkeit, von der die unsrige nur eine teilweise Ausstrahlung ist. Wir Menschen machen offenbar einen prinzipiellen Fehler: in unserem Denken gehen wir nur von unserer greifbaren Wirklichkeit aus und versuchen, sie ahnungslos und naiv Gott als pars toto seines göttlichen Schöpfungswerkes und -willens unterzuschieben. Die Summe aller Eiweißbestandteile, Mineralien, Säfte und bioelektrischen Potentialbewegungen ergibt noch lange kein Leben. Es muß noch ein aus einer höheren Welt, ein aus einem höheren Gesetz stammendes, jedoch absolut entstandenes Moment hinzutreten, damit durch solchen Hauch erst Leben entsteht.

Der Evangelist Markus erwähnt aber etwas für uns auch noch Wichtiges. Es steht nämlich im 6. Kapitel des Markus-Evangeliums, daß der Heiland beim Heilen die Hände auflegte. Im 8. Lukas-Kapitel sagt der Oberst Jairus zu Christus: „Herr, meine Tochter ist jetzt gestorben. Komm und lege Deine Hand auf sie, so wird sie lebendig.“ Da berührt eine Frau des Heilands Gewand, und er spürt, daß die Kranke von seiner besonderen Kraft zehrt. Er sagt: „Es hat mich jemand angerührt. Ich fühle, daß eine Kraft von mir gegangen ist.“ Und später: „Sei getrost, meine Tochter, gehe hin mit Frieden; dein Glaube hat dir geholfen!“ Der Evangelist erwähnt in Markus 16/17—18 als Zeichen für diejenigen, die da folgen werden, „die da glauben“, abermals das Händeauflegen zur Krankenheilung. Und so haben etwa 300 Jahre lang die frühen Christen im Sinne des Wortes „behandelt“.

„Behandlung“. „Begreifen“: — erregt diese „Handlung“ noch im Alltag unsere Aufmerksamkeit? Die „belebte“ Hand und ihre unreflektierte Bewegung kann allein naturwissenschaftlich-medizinisch nicht verstanden werden. Denn sie ist bei den Menschen MEHR als Natur. Es geht Besonderes von ihr aus und durch

sie in ihn ein (Michelangelo, Erschaffung des Adam), sie „spricht“, sie tröstet, ja sie heilt. Die Hand des Menschen ist mehr noch als nur das „äußere Gehirn“ nach Aristoteles und Kants Charakterisierung!

Der Vater des römischen Inselkommandanten Publius auf Melite (das ist Malta) litt an Fieber und Ruhr. Paulus, so heißt es, „ging hinein und betete, legte die Hand auf ihn und machte ihn gesund“. Das wird in der Apostelgeschichte berichtet. Und Petrus (Apg. 9, 36—43) wurde nach Lydda gerufen, da eine Gewandnäherin namens Tabitha gestorben und aufgebahrt war, betrauert von der jungen christlichen Gemeinde. Und es heißt: „Er kniete nieder, betete und wandte sich zu dem Leichnam und sprach: Tabitha, stehe auf! Und sie tat ihre Augen auf.“ Und Tabitha war wieder frisch und munter bei ihren Freundinnen.

#### — Die magischen und die mystischen Aspekte des Fastens

Basileios Fasten — von dem wir besonders ausführlich sprachen — hat mit dem Hauptanliegen des antiken Fastens, dem Magischen, gar nichts gemein. R. Thurnwald (nach Pichler) unterscheidet scharf die religiöse Haltung, die sich demütig um das Höher-Menschliche sorgt (um es für sich zu gewinnen) von der Magie, die selbstsicher und in rein intellektueller Haltung sich das Übermenschliche dienstbar machen will. Mit solcher Praxis will Basileios nichts zu schaffen haben, wohl aber mit der Reinigung des Menschen zur Abwehr des Bösen, zur Vorbereitung auf die Feier des christlichen Mysteriums der Eucharistie (Initiation wie bei den antiken Mysterien).

In der Antike bereiteten sich die Kandidaten durch Fasten auf die Einweihung in die magischen Kulte vor. Darüber sprachen wir bereits. Schon für die Priester alter Zeiten war das Fasten vor Weihehandlungen obligatorisch. Musik, Gesang und Tanz spielten bei diesen Riten eine große Rolle, um somit die kultische Ekstase herbeizuführen und in dem Kranken die Heilkräfte auf geheimnisvolle Weise anzufachen. Bei urtümlichen Eingeborenenstämmen Westafrikas, Indianerstämmen Südamerikas und andernorts geschieht das magisch-heilkräftige Werk mittels Musik, Gesang und Tanz noch heute. Selbst die moderne Heilkunde ist in ihren Wurzeln magischer Natur, wenngleich man solche Er-

kenntnis häufig nicht wahr und sie durch Statistik, Kurvendarstellungen und Apparatewesen vergessen machen möchte. Eine Meinung über den Herzzustand bildet man sich beispielsweise häufig allein aus einem Elektrokardiogramm, von dessen begrenzter Aussagekraft man eigentlich überzeugt sein darf.

Der aufgeklärte Abendländer lehnt die geheimnisvollen Grundlagen der Humanmedizin im allgemeinen ab, wiewohl uns die Rock 'n' Roll-Ekstasen und der Tarantismus des 14. Jahrhunderts z. B. auf die ebenfalls magische Wirkung der Musik aufmerksam machten. Kann sich aber der europäische Mensch diese Erkenntnisse und Beobachtungen wirklich dienen lassen? Gibt es vielleicht doch Zweifel, die man nicht außer acht lassen darf?

#### — Technisierung und Naturbemächtigung

Es ist nur allzu begreiflich, daß es kaum eine Verbindung zwischen religiöser und magischer Lebenspraxis geben kann, wenn man bedenkt, daß bei der Magie prinzipiell (ob man sich dessen bewußt ist oder nicht) die menschliche Vorstellung und Willenskraft eingesetzt wird zur Änderung der Welt und ihrer Geschöpfe mit natürlichen Praktiken (so wie — vergleichsweise — die Technik die Welt verändert, indem sie sich künstlich der Naturgesetze bedient und der Physik). Die wirksamen, wirkenden Kräfte der übernatürlichen Welt werden in der magischen Praxis durch menschliche Vorstellung und menschlichen Willen wie durch eine Lupe in einen Vorgang, in eine Sache konzentriert, die dadurch gewissermaßen eine höhere Existenz, eine besondere Kraft gewinnt, deren sich der Magie übende Mensch zu seinem Willen bedienen kann. („Ars operandi per causas occultas.“) Im Gegensatz zur heilsamen Kraftentfaltung aus dem demütigen, dem Ich entfernten Gebet („weiße, hilfreiche Magie“) verstehen wir unter Magie schlechthin die oben beschriebene negative, meist verhängnisvolle Form der sogenannten schwarzen Magie, die mit dem Religiösen nichts, aber auch gar nichts gemein hat.

Das ist noch heute die allgemein verbreitete Ansicht, die jedoch im Begriffe ist, sich zu verwischen. Die durchaus erklärliche, verständliche Suggestivkraft von Arztpersönlichkeit und Blind-

arznei („Placebo“) änderte zumindest im ärztlich-psychologischen Bereiche die ablehnende Haltung gegenüber den Grenzbereichen magischer Einflüsse. Die Wirkung der Placebo-Arznei wird heute außerordentlich überbewertet und sogar von hervorragenden Medizinern wie z. B. Jores als Beispiel magischer Wirkungen schlechthin betrachtet. Dann wäre es allerdings verwunderlich, daß es noch heute so viele Kranke gibt, wenn es doch mit Hilfe der Blindarznei so einfach (jedoch nicht anhaltend) ist, sie zu heilen. Es mag wohl daran liegen, daß der Mensch mehr denn früher weniger religiös-gläubig, als vielmehr von Zweifeln heimge sucht ist, weil er sich aus der Schöpfungseinordnung hinausentwickeln und sich selbst genügen will. Welch ein Rückwurf wäre es da, sich von geheimnisvollen Kräften weiterhin abhängig zu wissen! Und dabei ist in Wahrheit das Magische ja nur ein Faktor aus einer größeren oder kleineren Summe von Voraussetzungen einer Heilung. Das Wunder bedarf es als eines geradezu schlagenden Beweises freilich nur höchst selten.

Die Wunderheilungen von Lourdes und die Fasten-Heilungen haben mit Synchronizität (C. G. Jung) und menschenbewirkter Magie (siehe Vortragsreihe von Wilh. Bitter, „Magie und Wunder in der Heilkunde“) gar nichts gemeinsam. Denn solche Heilungen geschehen nicht aus der Macht des Menschen oder überhaupt aus kreatürlichem Einfluß. Die Wunderheilungen von Lourdes und ähnlichen Gnadenorten — contra naturam geschehend — sind allein nur auf Gott als die unmittelbare Ursache zurückzuführen, während die Fastenheilungen durch die „Gott-natur“ (ein Wort Goethes) in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen sich vollziehen.

Im Gegensatz zum Sakrament stützt sich die Magie (nach Christmann) „auf die in den Dingen der geschöpflichen Wirklichkeit erahnte Naturkraft“. Während die magische Handlung letzten Endes doch ein menschlicher Akt ist, so ist das Sakrament hingegen ein gnadenhaft göttlicher Vorgang, der durch keine menschliche Handlung ersetzt werden kann. Die Psychologen und Psychotherapeuten nehmen sich heute in größerem Maße der Magie an. Im Gegensatz zu dem Kliniker Jores sagt G. R. Heyer, die magischen Geschehnisse als bloße Suggestionen wegerklären zu wollen und die Suggestion nur als „von irrigem Beiwerk gereinigte Magie“ aufzufassen, gleiche dem Bestreben der Arzneimfabriken, die einzelnen Heilpflanzen-Wirkstoffe aus dem Kom-

plex natürlicher Verbindungen zu isolieren. Außersinnliche Wahrnehmungen und die Tatsache magischer Einwirkungen auf Dinge, Tiere und Menschen zwingen „zu der Anerkennung, daß die Natur, der ein Mensch begegnet, jeweils dem entspricht, was dieser bzw. wie dieser ist . . . es gibt, wie die verschiedenen Verfaßtheiten der Menschen, so auch verschiedene Ordnungen der Welt; es gibt nicht nur eine Wirklichkeit“. Heyer warnt vor dem Mächtigwerdenlassen magischer Fähigkeiten im Einzelmenschen, wie wir gewiß auch annehmen dürfen, daß seiner Ansicht nach alle jene Ordnungen der Welt, von denen er spricht, in ihrem Ordnungsganzen wohlverwaltet in Gottes Hand ruhen.

Suggestion ist für Heyer mangelhafte Magie, nicht aber sei etwa die Magie eine nicht genügend durchschaute Suggestion; diese aber gründe sich im Ursprunge in der magischen Kräfte-Bilder-Struktur der menschlichen Seelen-Tiefenschicht und wir können es hinzusetzen — in der Sphäre des Archetypischen (C. G. Jung). Nur für die im Grunde magische Seinsweise des Menschen — so sagt G. R. Heyer — träfe die Leib-Seele-Einheit in der Gestalt von zwei sich ergänzenden Erscheinungsformen des Gesamten zu. Und eben nur in diesem Bereiche sei überhaupt eine Therapie möglich, „bei der sich eine seelische Wandlung körperlich und eine körperliche Wandlung seelisch in gleichsinniger Weise ausdrückt!“ Die magische Praxis aber des Einzelnen brächte Ich-Schwächung und damit den Verlust der menschenmäßigen Lebensenergie mit sich. Solche Erkenntnis habe er in seiner ärztlichen Sprechstunde gesammelt. „Unverfälschte Ausübung magischer Praktiken ist daran gebunden, daß beide Partner, Arzt und Patient, auf dieser gemeinsamen Wellenlänge erleben . . .“ Das aber sei selten möglich. Römer erinnert an die Heilung mancher Krankheiten, z. B. der Wundrose (Erysipel), durch Besprechen und fragt kühn seine ärztlichen Kollegen und die anwesenden Theologen: „Nun erhebt sich die Frage: Ist es eine Sünde, wenn ich das ohne Anrufung Gottes tue?“ Er beantwortet selbst seine Frage: „Ich glaube es nicht!“ Warum? Weil es ohnehin für einen Krankenbehandler eine Voraussetzung seines mutig-entschlossenen Handelns sei zu wissen, daß er in Gottes Auftrag (als „instrumentum Dei“) handle. Der Patient spüre es — selbst wenn von Christus und Christentum *intra therapiam* nicht gesprochen werde.

Freilich ist Adolf Allwohn nicht von dem unvereinbaren Ge-

gensatz zwischen Magie und Religion überzeugt. Er sagt, sie seien historisch ohnehin miteinander verbunden und beweist dies aus der Bibel, indem er über magische Praktiken wie Verwendung von Erde, Speichel berichtet und über das Handauflegen und Anblasen aus Jesu Mund. Allerdings habe Jesus die Magie dadurch überhöht, daß er ihr Walten in eine persönliche Beziehung zu demjenigen verwandelte, der sie erfuhr. Das blutflüssige Weib (über das wir noch weiter unten sprechen werden, Markus 5, 32 ff.) hatte den Heiland angerührt. „Er spürte, daß eine Kraft von ihm ging.“ Allwohn fährt fort, „das Weib zitterte aus numinoser Scheu vor dem ihr widerfahrenden Einbruch der Heilkraft Gottes“.

Gedanken an Geld, Ehrgeiz und Vorteil fallen von uns ab, wie es Martin Buber im Holzschnitzergleichnis des Dschuang Dsi beschreibt. Ja, selbst das Erkenntnisstreben muß auf das höchste Ziel gerichtet und von der Ichhaftigkeit gereinigt sein! Die Selbstbeherrschung ist nur dann willkommen, wenn sie in der letzten Stufe abgelöst wird durch die Selbstaufgabe; denn wer sich in den einzigen Sinn unseres Lebens hineingibt, der Gott ist, der wird sich auf einer höheren Stufe erneuert finden. Eckehart, der christliche Mystiker, schreibt: „Wenn man sich fragt: warum beten wir, warum fasten wir?, warum tun wir alle guten Werke . . .? Ich antworte: Darum, damit Gott in der Seele geboren werde und die Seele wiederum in Gott. Alles Kornes innerste Natur meint Weizen und alles Metall Gold und alle Geburt den Menschen!“

Ohne Frage ist des Hippokrates historische Tat die Überleitung des religiös-spirituellen Fastens in die Medizin nach Indikation und Contraindikation. Er vollbrachte eine wohlgedachte und methodische Arbeit, die wir Ärzte nie außer acht lassen dürfen. Er lehrte Diätetik. Und der Beginn aller Diätetik war bei ihm das Fasten. Wegen des durchweg von ihm und seinen Schülern verordneten Dreitagefastens hießen sie auch die „diatritarii“. Die medizinisch-wissenschaftliche Seite des Heilfastens ist in zahlreichen hervorragenden Büchern beschrieben. Es gilt jedoch, eine gewisse Gefahr ins Auge zu fassen: die historisierende Betrachtung des Fastens verdunkelt den Blick für die Ursprünglichkeit dieses Phänomens, das jedesmal als etwas Neues erfahren wird. Die Ursprünglichkeit des Geistes leidet ja überhaupt unter der Historisierung des Menschen Not. Man kann

zwar den Menschen als ein geschichtliches Wesen zu begreifen suchen, muß sich indessen darüber klar sein, daß er es nicht ausschließlich ist. Denn der Mensch besitzt die doppelte Staatsangehörigkeit: er gehört der Erde und zugleich der übernatürlichen Ordnung an. Und daher bleibt es ebenso wahr, daß der Mensch aus seiner metaphysischen Grundstruktur heraus sich sogar der Geschichte widersetzen muß. Überdies bemüht er sich letzten Endes, diese auszulöschen, weil er mit der Kraft des dumpfen Heimwehs — selbst über alle mutwillige Zerstörung hinaus — die ursprüngliche Paradiesgemeinschaft zwischen Gott und sich, dem Menschen, wiederherstellen möchte. So sucht der Mensch unruhig eine würdigere Existenz, als es die nur historische ist, nämlich eine geistige und somit wahrhaft anthropologische.

#### — Die christliche Mystik des fastenden Dionysius Areopagita und das „Innere Licht“

Besonders deutlich sind Streben und unruhvolle Sehnsucht nach einer gottdurchwirkten höheren Existenz aus den Werken des Vaters aller christlichen Mystik, aus den Schriften des Unbekannten zu entnehmen, der sich um 500 nach Christi Geburt in Kleinasien den Namen des Athener Ratsherren *Dionysius Areopagita* zulegte; der Apostelgeschichte nach habe Paulus diesen bemerkenswerten Mann bekehrt. Dionysius Areopagita ist unvergessen. Seine Worte wurden über tausend Jahre hindurch denen der Evangelien gleichgeachtet. Das Lateranische Konzil von 499 erklärte sie für authentisch und allen Christen verbindlich. Areopagita war ein Schauender ähnlich Swedenborg. Nicht nur dies: er war auch ein großer Fastender, der die Einsamkeit liebte. Alles Leben, so sagt er, verlange nach der Heimkehr in seinen Ursprung: in Gott. Ziel und Sinn allen Seins sei die Offenbarung des Göttlichen in ihm: seine Rückkehr zu Gott und die Einswerdung mit Gott. Areopagita gebraucht wiederholt den Begriff, der den Quäkern so wichtig ist: er spricht vom INNEREN LICHT, das von Gott ist und dem Menschen eingegeben. Er sagt, mit seinem geistigen Erwachen sei ihm das Licht überhaupt zum Symbol der Güte Gottes geworden — das Licht, das „Unwissenheit und Irrtum vertreibt, das geistige Auge öffnet und die darüber lagernden Nebel der Nichterkenntnis in

die Klarheit des Wissens auflöst.“ — „So ist das Göttlich-Gute allem nahe; aber nicht alles ist nahe bei ihm.“ Erst wenn man ihm mit ungetrübten Sinnen zugewandt und ausschließlich ihm hingegeben ist — in der Geistesverfassung, die für eine Einung mit Gott geeignet ist —, so ist man nahe . . .“

Areopagita ist nicht nur der erste christliche Denker und Mystiker, der vom Inneren Licht spricht, sondern auch derjenige große Schauende, der, wie mehr als eintausend Jahre später George Fox, den Ozean des göttlichen Lichtes alles überbreiten sieht. Er weiß, wie man von der kontemplativen Haltung zum gottseligen Stammeln eines Hymnus, und vom Stammeln, von der Anbetung zum Schweigen kommen muß. „Die Seele, die alle Dinge läßt und sich selbst vergißt, wird eingetaucht in den Ozean göttlichen Lichtes. Sie wird erleuchtet von dem hehren Abgrund und unergründlicher Weisheit. Dieses göttliche Licht ist strahlender als jedes irdische: es ist ein quellenhafter Strahl, eine alles überglänzende Lichtfülle, die durch ihre bloße Gegenwart alle, die sie erleuchtet, sammelt, einander ähnlich und einig macht, sie zum Einen eint und vollkommen werden läßt.“

Und nun mahnt Areopagita seine Schüler: Laßt nicht ab, euch in meditativer Schau zu üben! Tut ab von euch, was noch den Sinnen verhaftet ist? Befreit euch von allem Schein und Nichtsein und erhebt euch, wenn ihr könnt, bis zur Höhe des Nichtmehrunterscheidens, über das All hinaus, bis dicht an die Schwelle des Verschmelzens mit Dem, der über jedem Wesen und Wissen ist? Denn erst dann, wenn ihr euch von allem, was nicht göttlich ist, gänzlich entäußert habt, vornehmlich von euch selbst, unaufhaltsam und vollkommen, wenn ihr ohne jeglichen Rest leer seid — erst dann werdet ihr euch in reiner Ekstase bis zu jenem Dunkel\* in Gott erheben können, das jenseits aller Welt und allen Seins leuchtet.

\* Für Dionysius Areopagita ist Gott das LEUCHTENDE DUNKEL, das einzig passende Bild für die geheimnisvolle Kraftfülle seiner Unendlichkeit. Gott sei weder dunkel noch hell allein — nur leuchtendes Dunkel für unsere Menschensinne. Rilke beschreibt seine Empfindung ebenso: „Mein Gott ist DUNKEL und wie ein Gewebe / von hundert Wurzeln, welche schweigsam trinken, / Nur, daß ich mich aus seiner Wärme hebe, / mehr weiß ich nicht.“

Und sorgt auch, daß euch niemand hört und stört von denen, die nicht eingeweiht sind, von jenen Ahnungslosen, die noch am Sein oder gar am Dasein haften und sich nicht vorstellen können, daß es über alles Sein und Wesen hinaus ein Nichtmehr — Nichtsein gibt, und die wähnen, auf dem Wege des Denkens und Erkennens Dem nahe zu kommen, der sich die Dunkelheit als Heimat und Quelle seines Lichtes wählt."

Seine mystische Schau wollte Areopagita lediglich — das ist sein Ausdruck — als Leitersprosse zum helleren Lichte aufgefaßt wissen. Seine und aller Mystiker innere Erfahrung sind keine Fahrseine für andere, zumal stets der Vermerk „nicht übertragbar“ darübersteht. Das Gottes-Erlebnis der großen Fastenden und Mystiker ist nahezu immer ohne Umweg, ohne Kirche und ohne Priester geschehen. Der Mystiker ist mit Gott und seinem Gotterlebnis allein, da der Weg geheimnisvoll ist und nicht von dem Bewußtsein, nicht von seinem Denken und ebenso wenig von der Erfahrung dieser irdischen Welt der Sinne ausgeht.

Der Weg solcher Erfahrung meidet das Licht der Vernunft, geht durch das Dunkel des Unbewußten und des Begrifflosen.

Gewiß übte Areopagita die Meditation nicht schulgerecht, wie man sie heutzutage z. B. in der Art eines Stufenprozesses sogar in manchem Universitätsinstitut versucht. Der Eintritt in die Innenwelt soll bewußt gesucht, durch planmäßige und abschnittsweise Übungen vorbereitet werden. Dabei werden Bilder und Zeichen kontemplativ in die Seele aufgenommen. Das derart in der Seele erweckte Bild wird kraft seiner Beziehung zum Gemüt gewisse psychische Kräfte wachrufen, und damit die Erfahrung des Menschen mit sich selbst und auch der Welt erweitern.

Das Abendland entschied sich zumindest anfangs für die christliche Meditation, die ihr Ziel darin sieht, sich der Person Christi möglichst nahe anzuverwandeln. Wird die spirituelle Entwicklung des Abendlandes künftig die nahezu zweitausend Jahre alte Entscheidung revidieren?

Wenn auch Augustinus mit seiner Feststellung: „Anima humana naturaliter christiana“, nämlich daß also die menschliche Seele ihrer Natur nach christlich sei, eine (m. E. anfechtbare) Grenzerweiterung des Christentums betrieb, so war doch jahrhundertlang fast jegliche kultivierte Meditation identisch mit der christlichen.

## — Fasten, Meditation und schweigende Andacht

Wie aber ist die Meditation im allgemeinen und in kurzer Weise beschrieben, wenn wir sie getrennt von ihrer spezifisch-christlichen Praxis für eine Weile betrachten?

Der Ruhe des Körpers will die Ruhe der Seele folgen. Wie ein Eintauchen in einen inneren Raum vollzieht sie sich, in dem die Logik ausgeschaltet ist, in dem nicht wir denken und derart Erkenntnisse herbeiführen wollen, sondern indem beider Ruhe einander entgegenkommt: eine neue Dimension ist es, in der wir GEDACHT WERDEN, und in der ES aus einer heiligen Induktionswirkung des göttlichen Geistes in uns denkt!

Jedoch bedarf diese Stufe geraumer Zeit der Entwicklung. Denn die aus vergangener Zeit noch in uns aufbewahrten Sinnesindrücke meist bildhafter Natur sind nunmehr im Wege. Wir müssen die hinderlichen Vorstellungen und Bilder ruhevoll davongleiten lassen, um vom logisch-abstrakten und zweckzielenden Denken zu einer hingebungsvollen Existenzform gelöster Selbstüberwindung zu gelangen. Wir können einen solchen Vorgang auch anders nennen: von der Erscheinung gelangen wir zum Wesen, vom Relativen dieser Erde bewegen wir uns innerlich zum Absoluten Gottes, vom Unwesentlichen und Lärmenden werden wir befreit, um Gott in uns aufzunehmen. Hätte nicht Johannes der Jünger Jahrzehnte hindurch meditierend die Begegnung mit Jesus Christus in sich Wiederhall und Gestalt finden lassen — nie wäre dies ganz aus der geistigen Schau geborene Evangelium geschrieben worden.

Vollzieht sich aber nur allein im Fasten, in der Meditation das mystische Erlebnis Gottes? In einem passiven Verhalten und nichts weiter? Wie oft heißt es im Evangelium: „Gehe! . . .“ — „Mit der Wahrheit angetan, und an den Beinen gestiefelt, um also die Friedensbotschaft zu verkünden“ und, wie es weiter im Epheserbrief heißt, „ganz aus der Kraft“. Und daher soll unser Glaubenszeugnis im Alltagswirken gewiß auch kräftig zugleich sein, weil Meditation und Fasten nicht schwächen, sondern stärken müssen.

Meditation, beten und Schweisamkeit heute? Daß wir in einer Umwälzung aller Ordnungen dieser Welt leben, solches festzustellen ist reichlich banal. Aber darum ist es nicht weniger wahr. Überall stehen wir vor Situationen, die vom Standpunkte

des Herkömmlichen unerwartet sind und für deren Lösung es kein Modell gibt, das uns schon bereit und zur Hand wäre. Hält unser Bewußtsein ohne kraftspendende Meditation mit solchen Entwicklungen überhaupt Schritt? Ohne stärkende Stille und Einsamkeit?

Die schweigende Andacht der Quäker wird von vielen Autoren als das innerlich erfüllte Warten auf den Geist bezeichnet. Sie sagen mit ebensoviel Einfalt wie mit Recht, daß man das Ergebnis der Meditation (der schweigenden Andacht in diesem Falle also) nie im voraus wissen könne. Es ist jedoch klar, daß man sich einen Gegenstand zur Meditations-Anknüpfung wählen kann, um damit die Anknüpfung dieser Übung zu finden. Ich denke da im besonderen an die Kreuz- und Bildmeditationsübungen, die in jüngster Zeit Alfons Rosenberg beschrieb. Eines solchen Ariadnefadens bedarf man, um nicht den folgerichtigen Weg in dem Schacht eigener Seelentiefe zu verlieren, aber auch, um vor einem auf der Stelle tretenden Monologisieren bewahrt zu bleiben. Zielt die Fastenmeditation auf Christus, den Weg, die Wahrheit und den Lebensweg zu Gott, so ist damit das Abirren gebannt, weil wir dann Christus zugleich als Begleiter und göttlichen Exerzitenmeister mit uns haben.

Aber wie können wir nun die Ergriffenheit angesichts der Gegenwart Gottes beschreiben, die wir in der meditativen und mystischen Versenkung geradezu körperlich empfinden mögen? Dieser unbeschreibliche Vorgang ist es, der die älteren Quäker überwältigte und der ihnen den Namen „Zitterer“ (vor Gottes Gegenwart) eintrug. Es war eigentlich noch mehr als nur dies. Die ältesten Zeugnisse über die Quäker beschreiben, daß die Mitglieder häufig in der Andacht von der geradezu massiven Durchtränktheit der ganzen Atmosphäre von göttlichem Geiste und seiner Gegenwart ergriffen gestammelt hätten: es war das Zungenreden, das auch von Paulus berichtet ist (und wissenschaftlich nüchtern die Glossolalie heißt), Zeugnis ihrer heiligen Ekstase, ihrer charismatischen Macht und Bemächtigung. Der betende, andächtige Mensch wird weithin als Ergriffener zum Werkzeug, das oft genug selbst nicht weiß,— was ihm von oben gesagt wurde zu sagen. Es spricht aus ihm. Jählings wird ihm klar, daß er bereits aufgestanden, daß er sprach und sich noch selbst weiter sprechen hört. Viel mehr noch ist diese überwäl-

tigende, redende Schweigsamkeit als nur das Verstummen des englisch-deutschen Philosophen Ludwig Wittgenstein, der ohnmächtig bekennt: „Worüber man nicht sprechen kann, darüber muß man schweigen.“ Der Geist, der Gott selbst ist, läßt uns nicht nur an IHM teilhaben (wie es die beiden großen Kirchen meist sagen), sondern ER ist auch mit seiner Sonnen-Protuberanz in uns. Die schweigende Andachtsversammlung ist Anruf und Antwort der Gemeinde und des Einzelnen in Gottes Gespräch.

Die schweigende Andacht der Quäker ist kein Widerspruch zu einem ritualisierten Gottesdienst, wie es oberflächlich betrachtet aussehen könnte, sondern sie ist die Grunddünung, aus der sich die Welle ekstatischer Äußerung an den Strand unserer Tage hebt. Im ergriffenen Schweigen wird die Übermächtigkeit Gottes laut. Sie verwandelt im Fasten und in der Meditation Worte im opus operandum zum Wort. Die ekstatische Äußerung eines eingegebenen Wortes ist nichts anderes als eine Verdichtung des erfüllten und anbetenden Schweigens, das der Offenbarungshöhepunkt des unscheinbaren Quäkerkultus ist. „Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen!“ (Matth. 18, 20) Der französische Theologe Amiel (ich zitiere ihn nach VAN DER LEEUW) sagte: „Das Schweigen im Kult bedeutet nicht die leeren Momente der Frömmigkeit, sondern die erfüllten.“ Welch ein Lobgesang ohne Liturgie und Orgel ist das anbetende Schweigen, das von der Mächtigkeit Gottes prall erfüllt und bewegt wird wie der Spiegel des Teiches Bethesda, wie der ehrwürdige Teich, in den auch wir in der Andacht — bildlich gesehen — steigen und genesen wollen! Die Prunklosigkeit des Quäker-Andachtsraumes ist den Betenden ein Reichtum. Die mit heiliger Gegenwart prallgefüllte Leere versinnbildlicht die Machtfülle Gottes. Und die Erkenntnis menschlicher Ohnmacht birgt in sich die Erkenntnis von Gottes unendlicher Kraft und Liebe. Schweigende Ergriffenheit der Andächtigen wechselt mit innerer Folgerichtigkeit ab und mit erstaunlicher Be-Geistung und Beredsamkeit. Erfülltes Schweigen und ekstatische Sprache sind ebensowenig ein Widerspruch wie die beiden Seiten einer Münze, die einander Ergänzung sind.

Von dieser Gottesdurchtränktheit kann auch jeder Alltag eines Quäkerlebens Kunde geben, da das ganze Leben sakramental aufgefaßt wird. „Schon im Ringen der Geräte entfaltet sich Frömmigkeit“, so dichtet Rilke im Stundenbuch.



## — Das nächtliche meditierende Wachsein

Nicht von ungefähr sind die nächtlichen Stunden der Stille und der inneren Einkehr ein Höhepunkt besonderer Wachheit des Fastenden, des besonders Wachen. Lassen wir alle uns das Glücksempfinden wünschen, von dem nur der sprechen kann, dem es zuteil wurde: wenn im aufdämmernden Morgen nach durchwachter Nacht die Überwachheit der Ermüdung naht; wenn der konzentrierte Geist die Stille der Kammer zum Klingen bringt; wenn irgendeiner wesentlichen Frage, deren Antwort sich uns bislang beharrlich verschloß, nun die Klarheit wird und die ganze Welt funkelt im Widerschein göttlicher Sonnen-Protuberanzen: dann vergilt uns solche Stunde alle Müdigkeiten und allen versäumten Schlaf dieser Welt!

Nicht mehr bedrückt uns nun das Bewußtsein, daß wir eigentlich uns in zwielichtigem Raum befinden, eingebettet zwischen Glückseligkeit und Gefahr, zwischen dem Licht aus der Höhe und abgrundtiefer Finsternis. Denn wir empfinden mit Beglückung, daß sich das Wort aus dem Munde des Propheten Jeremia: „Bin ich denn nur ein Gott aus der Nähe und nicht auch ein Gott aus der Ferne?“ verwandelt in die tröstliche Umkehr: „Bin ich denn nur ein Gott aus der Ferne und nicht auch ein Gott der Nähe?“

## — Retreat: Zurückgezogenheit und Zuflucht

Die Absicht eines „Retreat“ ist grundsätzlich, die Menschenseele in betender und betrachtender Einsamkeit mehr von Gottes Wesen und Willen erfahren zu lassen, als es sonst im lärmenden Alltagsgetriebe möglich wäre. Daraus wiederum sollte sich eine umso tiefere Verpflichtung zum Dienst Gottes im Alltag ergeben, in den man zurückkehrt. Retreat heißt jedoch nicht nur Zurückgezogenheit, sondern auch Zuflucht — und dies im Sinne des 90. Psalmes: „Herr, Gott, du bist unsere Zuflucht für und für!“ Interessant ist gewiß, daß dieser Begriff — sich Gott völlig in die Arme zu werfen in aller Not und Verzweiflung — lediglich im Alten Testament erscheint: zuerst im 5. Buch Mose 33, 27: „Zuflucht bei dem alten Gott“, und dreimal finden wir allein in den Psalm-

men das Bild der tröstlichen und bergenden Zuflucht unter den Fittichen Gottes. Es gibt zu denken, daß die Psalmen allein schon im Sinne und in der Eigenart eine — wenn wir das so sagen dürfen — kraftpendende, tröstliche Retreat-Dichtung sind, um in der Einsamkeit wieder Hoffnung und Stärke, und nicht minder auch mit Gottes Hilfe notwendige Klarheit zu gewinnen. Moses, Elias, Johannes der Täufer und Jesus Christus, die Propheten, die Könige und Erzväter fasteten, beteten und meditierten in RETREAT, so wie es Paulus tat in Arabien. Die frühe Kirche und ganz allgemein die Mentalität des Mittelalters hatten den Wert des Retreat wohl erkannt, der einzigartigen Gelegenheit, sich mit Gott in innige Verbindung zu setzen, sich seinem Willen hinzugeben, wenngleich es für RETREAT, für Zurückgezogenheit in Meditation und Fasten, gar keine bestimmten Ordnungen gab.

Jedoch mit der Gegenreformation schuf IGNATIUS v. LOYOLA die Retreat-Methodik, die in dem Werk „Geistliche Übungen“ beschrieben ist und als Regel gilt. Danach umfaßt die Zeit der Übungen vier Wochen im allgemeinen, jedoch mindestens sieben Tage. Zwar richtet man sich nach den Voraussetzungen eines jeden Teilnehmers der Exerzitien, jedoch liegen Programm und geistliches Koordinatensystem fest.

Erster Abschnitt: Innere Reinigung des Menschen durch Betrachtung der Grundwahrheiten des christlichen Glaubens.

Zweiter Abschnitt, ebenso wie im dritten Abschnitt: Innere Erleuchtung durch Betrachtung des Lebens und Leidens Christi, und vierter Abschnitt: Vereinigung mit Gott durch Betrachtung von Christi Wiederauferstehung, Erscheinung und Himmelfahrt, sitzend zur Rechten Gottes.

Die Stoßkraft und der außerordentliche Einfluß des Jesuitenordens ist im wesentlichen Maße auf die für die Mitglieder vorgeschriebene jährliche Teilnahme an einer solchen Übung zurückzuführen. Kein Kandidat wird in den Orden aufgenommen, der sich nicht mindestens einer Übung erfolgreich unterzog. Freilich beträgt die Durchschnittsdauer der Jesuiten-Retreats heute im allgemeinen nur noch drei bis sieben Tage. Die Oxford-Gruppenbewegung, heute Moralische Aufrüstung genannt, hält auch ihre Retreat-Tradition aufrecht. Sie nahm ihren Ursprung aus einem Retreat in einem Oxforder Haus im Juli 1856.

Wie sieht es mit einer Retreat-Bewegung der religiösen Gesellschaft aus? Ich habe beträchtliche Hemmungen zu überwinden, um unseres Freundes Frederick Tritton ausgezeichnete Sechzehnte-Seiten-Schrift: „Quäker Retreats“ zu kommentieren, die mit THE FRIENDS QUARTERLY im Oktober 1965 erschien. (Im Friends Book Centre, Friends House, London NW 1, zu haben.) Wir greifen nur des Verfassers Hinweise heraus, daß das Bedürfnis nach Retreat in dem vergangenen Vierteljahrhundert in vielen Teilen der Welt zugenommen habe, ebenso wie die ausgesprochen gute Erfahrung mit dieser alten-neuen Erfahrung. Fred Tritton zitiert summarisch das, was William Penn in NO CROSS NO CROWN schrieb:

„Ich betrachte es lange Zeit als einen Mangel unter denjenigen, die nicht vom Klosterleben Gebrauch machen können, daß sie keine Retreats für die Betrübten, die Angefochtenen, die Frommen hatten, wo selbst sie ungestört auf Gott warten können, während sie ihre religiösen Übungen vollführen. Hierdurch gestärkt, wird mehr Kraft über ihren Geist wiederum in die Geschäftigkeit der Welt fließen.“

Fred Tritton fährt fort: „Die Bedrückungen der Welt sind groß, und schwer ist es, in ihnen Gott immer zu erkennen!“

Die besten Erfahrungen mit dem „Retreat“ wurden dann gesammelt, wenn man sie über ein verlängertes Wochenende veranstaltete, das im Geiste der Schweigenden Andacht verbracht wurde. Nur allmählich war es (immer unter der Leitung eines erfahrenen Freundes) möglich, die erfüllte innere Stille in sich entstehen zu lassen. Das Schweigen, unterbrochen von inspirierten Worten, herrscht in den Räumen des Hauses, wenn nicht gerade an bestimmten Fragen gemeinsam gearbeitet wird. Spaziergänge im freundschaftlichen Gespräch finden zwischen den Andachtssitzungen statt. Die guten Erfahrungen einer begeisterten inneren Kräftigung und Auffrischung ließen bis in die Gegenwart den Wunsch nach Wiederholungen des Retreat lebendig bleiben. Fred Tritton meint, daß Sonntags-Schulen, Seminare, Bruderschaftswochen und andere Sitzungen sich als nicht annähernd so fruchtbar erwiesen hätten als die „Retreats“. Warum? Weil andere und allzu geschäftige Sitzungen, die gewisser-

maßen nach einer Tagesordnung ablaufen, erschöpft machen und kaum eine Gelegenheit bieten, sich wirklich zu vertiefen. Tritton sagt weiter: „Wir sollten in erster Line zusammenkommen, um Gott zu lieben und zu verehren für das, was er selbst ist, nicht aber für das, was er uns geben könnte.“ Im Quäker-Retreat findet keine Diskussion im üblichen Sinne statt, wenngleich ein jeder einen Beitrag sowohl spontanen Herzens als selbstkritisch überlegt gibt. Solche Übung steht demnach nicht unter einem bestimmten Thema, wohl aber werden diese oder jene Worte des Alten, des Neuen Testaments ebenso als Meditationsausgangspunkt dienen wie auch Worte von Tersteegen und andern.

Ein Wort von Meister Eckehart, dem christlichen Mystiker, lautet: „Wenn man mich fragt, warum beten wir, warum fasten wir? Warum tun wir alle guten Werke? Ich antworte: Darum, daß Gott in der Seele geboren werde und die Seele wiederum in Gott. Alles Kornes innere Natur meint Weizen und alles Metall Gold und alle Geburt den Menschen!“

Oder ein Gedicht von Longfellow sei zitiert, von dem ich den Anfang, gewiß nicht ganz unzureichend übersetzt, erwähne:

„O laß uns wirken für die inn're Stille  
ein inn'res Schweigen und ein inn'res Heilen,  
daß die vollkomm'ne Stille auch von Lipp' und Wille  
uns weiter bringt, um zu verweilen  
fern von dem bloßen Wähnen und dem falschen Meinen:  
weil Gott es ist, der zu uns spricht!“

Fred Tritton macht auf ein wesentliches Problem schließlich aufmerksam: niemand möge erwarten, daß die unmittelbare Begegnung mit Gott, der höchsten Wirklichkeit, immer angenehm im üblichen Sinne sei. Denn die Strahlen des ewigen Lichts können wohl versengend sein, schmerzhaft in Selbsterkenntnis und manchmal dazu bitter. Jedoch entscheidend ist stets, was wir alsdann aus solcher Begegnung machen: von unserer Kraft, von unserer Reue, von unserm Glauben hängt es ab, ob uns die unmittelbare Begegnung segnet oder verstört. Wie ehrwürdig und wie modern zugleich kann ein Quäker-„Retreat“ sein!

## — Die ekstatische Quäkererfahrung des Inneren Lichtes

Aber das enthebt uns nicht der heiklen Frage, ob etwa der GENUSS des Fastens und des Sichversenkens in die Gottesgegenwart uns allen heutzutage zugänglich und erlebbar sei? Gehört nicht dazu ein in sich schon seliges Herz?

Solche Überlegung führt uns zur nächsten Frage, die da lautet:

Warum bemerkt man gelegentlich die Neigung, eine wesentliche Wurzel des Quäkertums, nämlich die mystische und mitunter auch die ekstatische Erfahrung des INNEREN LICHTES verblassen zu machen, wenn nicht gar zu leugnen? Fehlt uns möglicherweise das prophetische Element der Geburtszeit des Quäkertums? Der gottbegeisterte, enthusiastische, ja selbst ekstatische Zustand des Verkündens? Es war wohl ein anstrengender dreihundertjähriger Weg von solcher ungestümen Ergriffenheit, vom offensichtlichen Quäker-Charisma bis zum überhandnehmenden schweigenden Abwarten, das nur von vorbereiteten, hilflosen oder pathosgetragenen Worten unterbrochen wird. Von den ausstrahlenden Wanderpredigern bis zu der segensreichen aber festen Organisation, die sich George Fox wahrscheinlich gar nicht vorstellen konnte, kennzeichnet sich eine Entwicklung, die die Gesellschaft unentrinnbar von den Ursprüngen entfernte. Freilich nahm ein solcher Vorgang vielleicht etwas von der Kraft der Gesellschaft, nichts aber von ihrem Segen.

Die mystisch-ekstatische Erfahrung von dem INNEREN LICHT kann man nicht „machen“, kann man nicht „managen“. Sie ist Gnade, und sie wird auch jeweils aus den besonderen Umständen der Zeitläufe geboren. Eine rechte Retreat darf weder auf eine des-inkarnierte Geistigkeit noch auf einen zu starken Konformismus mit der genußbetonten, technisierten und allzu verwalteten Welt und den trügerischen gesellschaftlichen Verhältnissen hinauslaufen. Denn beides bedarf für die Zeit unseres Erdenlebens einer rechten spiritualisierten und pflichtbewußten Verbindung. Beides gehört zusammen. Verlangen wir Christenmenschen zu sehr nach dem Status quo? Haben wir kein Vertrauen in die Bewahrung? Wollen wir immer bewahrt bleiben in dem, was gerade ist? Was wissen wir denn von Gottes Absichten? Scheint nicht Gott selbst seine Einstellung zum Menschen zu wandeln, wie Matthäus 25, 31—46 zeigt mit dem Weltgericht? Wo die Sicherheit der Bewahrung aufhört, dort begin-

nen Hingabe, Vertrauen und Verwandlung. Zwar sind wir mitten im Leben vom Tode, jedoch zugleich auch mitten im Tode vom Leben umfungen. Und so bedurfte es eigentlich nicht erst Hölderlins, um uns zu sagen, daß dort, „wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch“.

Kurzum, es gehört zu einem Christenleben, provoziert zu werden, und täglich geradezu, und vom Teufel. Wie weit wollen wir sonst kommen mit einem wohlmodulierten Christentum, dessen wohltemperierte Dauerwellen nur noch müde an unsere seelischen Ufer schlagen. Und wenn wir es noch nicht gewußt hätten, so machte es uns zuletzt mit einem harten Hieb John A. Robinsons Buch „Honest to God“ klar.

Aber kommunizieren wir allein nur mit Gott? Heute ist wirklich zuviel „los“, in dem Radio- und Fernsehzeitalter. In der Öffentlichkeit, in allen Illustrierten und Tageszeitungen wird viel über das sogenannte Glück diskutiert. Längst ist man über die allzu einfache Glücksvorstellung von dem sonntäglichen Huhn im Topf hinweggekommen. Die Ansprüche sind raketenhaft gestiegen. Dennoch aber leben uns einzelne Menschen vor, daß das Glück nicht so sehr in der äußeren Ausstattung, in den Attributen liegt, die wir erwerben könnten, als daß das Glück vielmehr in dem Wesen und Sein des Einzelnen wurzelt. Die Erfahrung des Glücks setzt viel häufiger erst einmal den schmerzlichen Verzicht voraus. Das erst einmal zerbrochene sogenannte Glück ist häufig der eigentliche Inhalt der menschlichen Tragödie. Nachdem das Glück auf eine scheinbar demonstrative Weise sein Gesicht verhüllt, wird in seinem weiten Faltenwurf erst das Eigentliche und Wesentliche eines Menschen geboren. Denn Gegenwart und Verlust und Wiedergewinn des Glückes: sie werden nicht durch die Additions- und Subtraktionsmaschine ermittelt. Für die neugeschaffenen Menschen sind Begriffe wie Reichtum, Macht, Erfolg und auch Schönheit nichts anderes als nur Anrufe zu neuer pflichtbewußter Güte. Das sind die Kennzeichen der Kinder Gottes. Aber ist das nicht ein unmoderne Wesen, diese Art von glaubendem, vertrauendem Menschen, der wie die erste Quäkergeneration bewohnt wird von der Furchtlosigkeit aus der Entdeckung von Christi ununterbrochener Gegenwart, und weil er von dem Bewußtsein durchdrungen ist, daß selbst die Angst nach oben, zu Gott, weist.

Aber kommunizieren wir allein nur mit Gott? Mehr als früher

stehen wir in der Gefahr, uns das mitmenschliche Du durch das Es zu überdecken. Wir vergegenständlichen es, anstatt es zu vergegenwärtigen. Wir orientieren uns lediglich wunschvoll daran, als verantwortlich mit dem Mitmenschlichen und Dinglichen zu kommunizieren. Reichen wir einander, wie es Martin Buber nennt, wirklich das Brot des Mitseins? Die sich ausheilende menschliche Gesellschaft kann nur im Ereignis der Begegnung sich wirklich konstituieren, ohne den primären Wunsch der Selbstvollendung, wie es manche Gruppen uns glauben machen wollen.

Das Gesetz, das auf Erden alles erhalten und bewahren könnte, ist da. Der Geist aber, der verwandelt und verwandeln muß, kann nicht von religiösen Gruppen berechnet, nicht kommandiert und nicht von einer allgegenwärtigen Verwaltung, wie sie es nennen, erfaßt werden. Er heißt nämlich „der Heilige Geist“, heißt „Pneuma“, heißt arabisch „El akill el kulli“ und hebräisch wie der Wüstenwind „Ruach“. Er weht, woher er will und wohin er will. Urangst, Lebensangst, Todesangst sind ihm nur weg- und heilweisende Chiffren. Allein sein Sausen vernimmt unser Ohr. Es ist das Zeichen unserer Wiedergeburt, der Wiedergeburt „von oben her“.

Die neue Menschenwelt des übertriebenen Comforts und der Folgen der erschrecklichen wissenschaftlichen Neugier konfrontiert auch die Religiöse Gesellschaft mit einer neuen Wirklichkeit, mit der sie aus ihrer ehrwürdigen spirituellen Tradition ringen muß wie Jakob mit dem Engel, um ihre Botschaft und einen neuen, gewissen Geist zu empfangen. Die Frage haben wir zu beantworten: werden wir mit stärkerer Überzeugung als bisher Retreat, „Fasten und Gebet“ annehmen, solche Kräfte also, die Gott wohlgefällig sind? Christus gab seinen Leib. Tun wir auch nur annähernd desgleichen? Römer 12, 1—2, heißt:

„Ich ermahne euch nun, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, daß ihr eure Leiber gebet zum Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei. Das sei euer vernünftiger Gottesdienst!“

Ein Fasten legt des Gebetes Macht frei, damit unsere Seele in der heilsamen Zurückgezogenheit erstarke. Sie wird es, weil Gott den Menschen liebt, und weil Er seine ganze und eigene Existenz in das Experimentum Mensch hineingab. Das Fasten zeigt uns, daß auch wir Gott mit unserer Kraft und Verantwor-

tung begegnen können und wollen — mit dem Fasten des Herzens.

„Ach!“ antwortete Khung-Tsi, „es ist nicht genug. Deine Pläne sind zu vielfältig und sie ermangeln der Vernunft. Immerhin wird dich deine Festigkeit vor Schaden bewahren. Aber das ist auch alles.“

„Dann“, sagte Yen-Hui, „bin ich also ohne alle Hilfe und ich erkühne mich, nach einem Wege zu fragen.“

Khung-Tsi sprach: „Faste! ich will dir erklären. Du hast einen Weg. Aber es ist schwer, ihn zu gehen. Die leichten Wege nämlich sind nicht vom Himmel.“

„Ich habe“, sagt Yen-Hui, „seit vielen Monaten weder Fleisch noch Wein gekostet. Ist das nicht Fasten?“

„Das Fasten des Opferbrauchs wohl“, antwortet Khung-Tsi, „aber nicht das Fasten des Herzens.“

„Und ist es mir gewährt zu fragen“, sagte Yen-Hui, „worin das Fasten des Herzens besteht?“

„Übe Einheit“, antwortete Khung-Tsi. „Du hörst nicht mit den Ohren, sondern mit dem Verstande; nicht mit dem Verstande, sondern mit der Seele. Aber lasse das Hören bei den Ohren innehalten. Lasse die Arbeit des Verstandes bei ihm selbst innehalten. Dann wird die Seele ein abgelöstes Wesen sein, das den Dingen mit seiner durch kein Tun geschiedenen Einheit antwortet. In solch einem abgelösten Wesen allein kann Tao wohnen. Und dieser Zustand der Abgelöstheit ist das Fasten des Herzens.“

(Aus Dschuang-Tsi, „Gleichnisse“, herausgegeben von  
Martin Buber)

Im Pentateuch (den fünf Büchern Mosis) ist an keiner Stelle unmittelbar vom Fasten die Rede. Wahrscheinlich aber ist unter dem häufig auftauchenden Begriffe der Kasteiung auch das Fasten zu verstehen, das wohl erst nach Mosis Zeit sich zu einem besonderen Begriff herausbildete.

2. Mose 24, 18 und 34, 28: „Und Mose ging mitten in die Wolke und stieg auf den Berg und blieb auf dem Berge vierzig Tage und vierzig Nächte.“ — „Und er war allda bei dem Herrn vierzig Tage und vierzig Nächte und aß kein Brot und trank kein Wasser. Und er schrieb auf die Tafeln die Worte des Bundes, die zehn Worte.“

3. Mose 16, 29—31: „Auch soll euch das ein ewiges Recht sein: Am zehnten Tage des siebenten Monats sollt ihr euren Leib kasteien und kein Werk tun, weder ein Einheimischer noch ein Fremder unter euch. Denn an diesem Tage geschieht eure Versöhnung, daß ihr gereinigt werdet; von allen euren Sünden werdet ihr gereinigt vor dem Herrn. Darum soll's euch ein großer Sabbat sein, und ihr sollt euren Leib demütigen. Ein ewig Recht sei das.“ (Siehe auch 3. Mos. 27—32).

5. Mose 8, 3: „Er demütigte dich und ließ dich hungern und speiste dich mit Man, das du und deine Väter nie gekannt hattet; auf daß er dir kundtäte, daß der Mensch nicht lebet vom Brot allein, sondern von allem, was aus dem Mund des Herrn gehet.“

Richter, 20, 26: „Da zogen alle Kinder Israel hinauf und alles Volk und kamen gen Beth-El und weineten, und blieben daselbst vor dem Herrn und fasteten den Tag bis zum Abend und opferten Brandopfer und Dankopfer vor dem Herrn.“

1. Samuel 7, 6 und 31, 11—13: „Und sie kamen zusammen gen Mizpa und schöpften Wasser und gossen's aus vor dem Herrn, und fasteten denselben Tag und sprachen daselbst: „Wir haben an dem Herrn gesündigt. Also richtete Samuel die Kinder Israel zu Mizpa.“ — „Da die zu Jabes in Gilead hörten, was die Phillister Saul getan hatten, machten sie sich auf, was streitbare Männer waren, und gingen die ganze Nacht und nahmen die Leichname Sauls und seiner Söhne von der Mauer zu Beth-Sean, und brachten sie gen Jabes und verbrannten sie daselbst. Und nahmen ihre Gebeine, und begruben sie unter den Baum zu Jabes; und sie fasteten sieben Tage.“ —

2. Samuel 1, 11—12 und 12, 16, 21—23: „Da faßte David seine Kleider und zerriß sie, und alle Männer, die bei ihm waren, und trugen Leid und weinten und fasteten bis an den Abend über Saul und Jonathan, seinen Sohn, und über das Volk des Herrn und über das Haus Israel, daß sie durch das Schwert gefallen waren.“ — „Und David suchte Gott um des Knäbleins willen, und fastete und ging hinein, und lag über Nacht auf der Erde.“ — „Da sprachen seine Knechte zu ihm: Was ist das für ein Ding, das du tust? Da das Kind lebte, fastetest du und weintest; und nun es aber gestorben ist, stehst du auf und issest? Er sprach: Um das Kind fastete ich und weinte, da es lebte; denn ich gedachte: Wer weiß, ob mir der Herr nicht gnädig wird, daß das Kind lebendig bleibe. Nun es aber tot ist, was soll ich fasten? Kann ich es auch wiederum holen? Ich werde wohl zu ihm fahren; es kommt aber nicht wieder zu mir.“

1. Könige 19, 7—8 und 21, 9—10 und 21, 27: „Und der Engel des Herrn kam zum andernmal wieder und rührte ihn an und sprach: ‚Stehe auf und iß denn du hast einen großen Weg vor dir.‘ Und Elia stand auf und aß und trank und ging durch Kraft derselben Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis an den Berg Gottes mit Namen Horeb.“ — „Und Isebel, Ahabs Weib, schrieb also in den Briefen: Laßt ein Fasten ausschreien und setzt Naboth obenan im Volk und stellet zwei lose Buben vor ihn, die da zeugen und sprechen, du hast Gott und den König abgesagt; und führet ihn hinaus und steiniget ihn, daß er sterbe.“ — „Da aber Ahab solche Worte hörte, zerriß er seine Kleider und legte einen Sack an seinen Leib und fastete und schlief im Sack und ging jämmerlich einher.“ (1. Kön. 1, 27.)

2. Chronika, 20, 3: „Josaphat aber fürchtete sich, und stellte sein Angesicht, zu suchen den Herrn, und ließ ein Fasten ausrufen unter ganz Juda.“

Esra, 8, 21—23: „Und ich ließ daselbst am Wasser bei Ahava ein Fasten ausrufen, daß wir uns demütigten vor unserm Gott, zu suchen von ihm einen richtigen Weg für uns und unsere Kinder und alle unsere Habe. Denn ich schämte mich, vom König Geleit und Reiter zu fordern, uns wider die Feinde zu helfen auf dem Wege. Denn wir hatten dem König gesagt: Die Hand unseres Gottes ist zum Besten über alle, die ihn suchen, und seine Stärke und Zorn über alle, die ihn verlassen. Also fasteten wir und suchten solches von unserm Gott; und er hörte uns.“

Nehemia 1, 3—4 und 9, 1: „Und sie sprachen zu mir: Die übrigen von der Gefangenschaft sind daselbst im Lande in großem Unglück und Schmach; die Mauern Jerusalems sind zerbrochen und seine Tore mit Feuer verbrannt. Da ich aber solche Worte hörte, saß ich und weinte und trug Leid etliche Tage und fastete und betete vor dem Gott des Himmels.“ — „Am vierundzwanzigsten Tag dieses Monats kamen die Kinder Israel zusammen mit Fasten und Säcken und Erde auf ihnen . . .“ —

Esther 4, 3 und 9, 30—32: „Und in allen Ländern, an welchen Ort des Königs Wort und Gebot gelangte, war ein großes Klagen unter den Juden, und viele fasteten, weinten, trugen Leid und lagen in Säcken und in der Asche.“ — „Und der König sandte die Briefe zu allen Juden in den hundertsiebenundzwanzig Ländern des Königreichs des Ahasveros mit freundlichen und treuen Worten: daß sie annähmen die Tage Purim auf ihre bestimmte Zeit, wie Mardochai, der Jude, über sie bestätigt hatte und die Königin Esther; und wie sie für sich selbst und für ihren Samen bestätigt hatten und die Geschichte der Fasten und ihres Schreiens. Und Esther befahl, die Geschichte dieser Purim zu bestätigen.“

Psalm 35, 13 und 69, 10—12 und 109, 23, 24: „Ich aber, wenn sie krank waren, zog einen Sack an, tat mir wehe mit Fasten und betete stets von Herzen . . .“ — „Denn der Eifer um dein Haus hat mich gefressen; und die Schmähungen derer, die dich schmähnen, sind auf mich gefallen. Und ich weine und faste bitterlich; und man spottet mein dazu. Ich habe einen Sack angezogen; aber sie treiben Gespött mit mir.“ — „Ich fahre dahin wie ein Schatten, der vertrieben wird, und werde verjagt wie die Heuschrecken. Meine Knie sind schwach von Fasten; und mein Fleisch ist mager und hat kein Fett.“ —

Jesaja, 58, 3—8: „Warum fasten wir, und du siehest es nicht an? Warum tun wir unserm Leibe wehe, und du willst's nicht wissen? — Siehe, wenn ihr fastet, so übt ihr doch euren Willen, und treibet alle eure Arbeit. Siehe, ihr fastet, daß ihr hadert und zanket und schlaget mit gottloser Faust. Wie ihr jetzt tut, fastet ihr nicht also, daß eure Stimme in der Höhe gehöret würde. Sollte das ein Fasten sein, das ich erwählen soll, daß ein Mensch seinem Leibe des Tages übel tue, oder seinen Kopf hänge wie ein Schilf, oder auf einen Sack und in der Asche liege? Wollt ihr das ein Fasten nennen und einen Tag, dem Herrn angenehm? Das ist aber ein Fasten, das ich erwähle: Laß los, welche du mit Unrecht ge-

bunden hast; laß ledig, welche du beschwerest; gib frei, welche du drängest; reiß weg allerlei Last; brich dem Hungrigen dein Brot, und die, so im Elend sind, führe ins Haus; so du einen nacket siehest, so kleide ihn, und entzieh dich nicht von deinem Fleisch. Alsdann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Besserung wird schnell wachsen, und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit des Herrn wird dich zu sich nehmen.“

Jeremia, 14, 11—12 und 36, 9: „Und der Herr sprach zu mir: du sollst nicht für dies Volk um Gnade bitten. Denn ob sie gleich fasten, so will ich doch ihr Flehen nicht hören; und ob sie Brandopfer und Speiseopfer bringen, so gefallen sie mir doch nicht, sondern ich will sie mit dem Schwert, Hunger und Pestilenz aufreiben.“ — „Es begab sich aber im fünften Jahr Jojakims, des Sohns Josias, des Königs Judas, im neunten Monat, daß man ein Fasten verkündigte vor dem Herrn allem Volk zu Jerusalem und allem Volk, das aus den Städten Judas gen Jerusalem kommt.“

Daniel 6, 17—18 und 9, 2—3 und 9, 18—19 und 10, 1—5 und 10, 12: „Da befahl der König, daß man Daniel herbrächte; und sie warfen ihn zu den Löwen in den Graben. Der König aber sprach zu Daniel: Dein Gott, dem du ohne Unterlaß dienest, der helfe dir! Und sie brachten einen Stein, den legten sie vor die Tür am Graben; den versiegelte der König mit seinem eigenen Ringe und mit dem Ring seiner Gewaltigen, auf daß nichts anderes mit Daniel geschähe. Und der König ging weg in seine Burg, und blieb ungegessen und ließ kein Essen vor sich bringen, konnte auch nicht schlafen . . .“ — „In demselbigen ersten Jahr seines Königreichs merkte ich, Daniel, in den Büchern auf die Zahl der Jahre, davon der Herr geredet hatte zum Propheten Jeremias, daß Jerusalem sollte siebenzig Jahre wüst liegen. Und ich kehrte mich zu Gott dem Herrn, zu beten und zu flehen mit Fasten im Sack und in der Asche.“ — „Neige dein Ohr, mein Gott, und höre, tue deine Augen auf und siehe, wie wir verstört sind und die Stadt, die nach deinem Namen genannt ist. Denn wir liegen vor dir mit unserm Gebet, nicht auf unsre Gerechtigkeit, sondern auf deine große Barmherzigkeit. Ach Herr, höre! ach Herr, sei gnädig! Ach Herr, merke auf und tue es und verzieh nicht um deiner selbst willen, mein Gott! denn deine Stadt und dein Volk ist nach deinem Namen genannt.“ — „Im dritten Jahr des Königs Kores aus Persien ward dem Daniel, der Beltsazar heißt, etwas

offenbart, das gewiß ist und von großen Sachen; und er merkte darauf und verstand das Gesicht wohl. Zur selben Zeit war ich, Daniel, traurig drei Wochen lang. Ich aß keine leckere Speise, Fleisch und Wein kam nicht in meinen Mund, und salbte mich auch nie, bis die drei Wochen um waren. Und am vierundzwanzigsten Tage des ersten Monats war ich bei dem großen Wasser Hiddekel und hob meine Augen auf und sah, und siehe, da stand ein Mann in Leinwand und hatte einen goldenen Gürtel um seine Lenden . . ." — „Und er sprach zu mir: Fürchte dich nicht, Daniel; denn von dem ersten Tage an, da du von Herzen begehrtest zu verstehen und dich kasteitest vor deinem Gott, sind deine Worte erhört; und ich bin gekommen um deinetwillen.“

Amos 8, 11—12: „Siehe, es kommt die Zeit, spricht der Herr, daß ich einen Hunger ins Land schicken werde, nicht einen Hunger nach Brot oder Durst nach Wasser, sondern nach dem Wort des Herrn, zu hören; daß sie hin und her, von einem Meer zum andern, von Mitternacht gegen Morgen umlaufen und des Herrn Wort suchen und doch nicht finden werden.“

Joel, 1, 13—15 und 2, 12—13: „Begürtet euch und klaget, ihr Priester; heulet, ihr Diener des Altars; gehet hinein und lieget in Säcken, ihr Diener meines Gottes; denn es ist beides, Speiseopfer und Trankopfer, vom Hause eures Gottes weg. Heiligt ein Fasten, ruft die Gemeinde zusammen; versammelt die Ältesten und alle Einwohner des Landes zum Hause des Herrn, eures Gottes, und schreiet zum Herrn! O weh des Tages! denn der Tag des Herrn ist nahe und kommt wie ein Verderben vom Allmächtigen.“ — „Doch spricht auch jetzt der Herr: Bekehret euch zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, mit Weinen, mit Klagen! Zerreißet eure Herzen und nicht eure Kleider, und bekehret euch zu dem Herrn, eurem Gotte! denn er ist gnädig, barmherzig, geduldig und von großer Güte, und reuet ihn bald der Strafe.“

Sacharja 7, 1—6 und 8, 19 und 9—10: „Und es geschah im vierten Jahr des Königs Darius, daß des Herrn Wort geschah zu Sacharja am vierten Tag des neunten Monats, welcher heißt Chislew; da die zu Beth-El, nämlich Sarezzer und Regem-Melech samt ihren Leuten, sandten, zu bitten vor dem Herrn. Und ließen sagen den Priestern, die da waren um das Haus des Herrn Zebaoth, und zu den Propheten: Muß ich auch noch weinen im fünften Monat und mich enthalten, wie ich solches getan habe nun so viel Jahre? Und des Herrn Zebaoth Wort geschah zu mir

und sprach: Sage allem Volk im Lande und den Priestern und sprich: Da ihr fastetet und Leid truget im fünften und siebenten Monat diese siebenzig Jahre lang, habt ihr mir so gefastet? Oder da ihr aßet und tranket, habt ihr nicht für euch selbst gegessen und getrunken?“ — „Also sprach der Herr Zebaoth: Richtet recht, und ein jeglicher beweise an seinem Bruder Güte und Barmherzigkeit; und tut nicht unrecht den Witwen, Waisen, Fremdlingen und Armen; und denke keiner wider seinen Bruder etwas Arges in seinem Herzen!“ — „So spricht der Herr Zebaoth: die Fasten des vierten, fünften, siebten und zehnten Monats sollen dem Hause Juda zur Freude und Wonne und zu fröhlichen Jahrfesten werden: allein liebet Wahrheit und Frieden.“

Judith, 4, 6—12 und 8, 5—7: „Und die Kinder Israel taten, wie ihnen Jojakim, des Herrn Priester, befohlen hatte. Und alles Volk schrie mit Ernst zum Herrn; und sie und ihre Weiber demütigten sich mit Fasten und Beten. Die Priester aber zogen Säcke an, und die Kinder lagen vor dem Tempel des Herrn; und des Herrn Altar bedeckte man mit einem Sack. Und sie schrien zum Herrn, dem Gott Israels, einmütig, daß ihre Kinder und Weiber nicht (von den Assyern) weggeführt, ihre Städte nicht zerstört, ihr Heiligtum nicht verunreinigt und sie nicht von den Heiden geschändet würden. Und Jojakim, der Hohepriester des Herrn, ging umher, vermahnte das ganze Volk Israel und sprach: „Ihr sollt ja wissen, daß der Herr euer Gebet erhören wird, so ihr nicht ablasset mit Fasten und Beten vor dem Herrn. Gedenkt an Mose, den Diener des Herrn, der nicht mit dem Schwerte, sondern mit heiligem Gebet den Amalek schlug, der sich auf seine Kraft und Macht, auf sein Heer, Schild, Wagen und Reiter verließ. So soll es auch gehen allen Feinden Israels, so ihr euch bessert, wie ihr angefangen habt.“

„Und sie hatte oben im Hause ein besonderes Kämmerlein gemacht, darin sie saß mit ihren Mägden; und war bekleidet mit einem Sack und fastete täglich, außer an den Sabbaten, Neumonden und anderen Festen des Hauses Israel. Und sie war schön und reich und hatte viel Gesinde und Höfe voll Ochsen und Schafen. Und sie hatte ein gutes Gerücht bei jedermann, daß sie Gott fürchtete. Und niemand konnte übel von ihr reden.“

Ecclesiasticus (Jesus Sirach) 34, 30—31: „Wer sich wäscht, wenn er einen Toten angerührt hat und rührt ihn wieder an; was hilft dem sein Waschen? Also ist ein Mensch, der für seine

Sünden fastet, und sündigt immer wieder: wer soll das Gebet erhören, und was hilft ihm sein Fasten?"

Jona 3, 4—6 und 8—10: „Und da Jona anfang, hineinzugehen eine Tagereise in die Stadt, predigte er und sprach: Es sind noch vierzig Tage, so wird Ninive untergehen. Da glaubten die Leute zu Ninive an Gott und ließen predigen, man sollte fasten, und zogen Säcke an, beide, groß und klein. Und da das vor den König zu Ninive kam, stand er auf von seinem Thron und legte seinen Purpur ab und hüllte einen Sack um sich und setzte sich in die Asche . . .“ — „ . . . und zu Gott rufen heftig; und ein jeglicher bekehrte sich von seinem bösen Wege und vom Frevel seiner Hände. Wer weiß? Gott möchte sich kehren und ihn reuen, und sich wenden von seinem grimmigen Zorn, daß wir nicht verderben. Da aber Gott sah ihre Werke, daß sie sich bekehrten von ihrem bösen Wege, reute ihn des Ubels, das er geredet hatte ihnen zu tun, und tat's nicht.“

Jeremia 18, 7—8: „Plötzlich rede ich wider ein Volk und Königreich, daß ich es ausrotten, zerbrechen und verderben wolle. Wo sich's aber bekehrt von seiner Bosheit, dawider ich rede, so soll mich auch reuen das Unglück, das ich ihm gedachte zu tun.“

#### Neues Testament

Matthäus, 4, 1—4 und 6, 16—18 und 9, 14—15 und 17, 19—21: „Da wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, auf daß er vom Teufel versucht würde. Und da er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn. Und der Versucher trat zu ihm und sprach: Bist du Gottes Sohn, so sprich, daß diese Steine Brot werden. Und er antwortete und sprach: Es stehet geschrieben: Der Mensch lebet nicht von Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das durch den Mund Gottes gehet.“ — „Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer sehen, wie die Heuchler, denn sie verstellen ihre Angesichter, auf daß sie vor den Leuten scheinen mit ihrem Fasten. Wahrlich ich sage euch: Sie haben ihren Lohn dahin. Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht. Auf daß du nicht scheinest vor den Leuten mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, welcher verborgen ist; und dein Vater, der in das Verborgene siehet, wird dir's vergelten öffentlich.“ — „Indes kamen die Jünger des Johannes zu ihm und sprachen: Warum fasten wir und die Pharisäer so viel, und deine Jünger fasten nicht? Jesu sprach zu ihnen: Wie kön-

nen die Hochzeitleute Leid tragen, so lange der Bräutigam bei ihnen ist? Es wird aber die Zeit kommen, daß der Bräutigam von ihnen genommen wird; alsdann werden sie fasten.“ — „Da traten zu ihm seine Jünger besonders und sprachen: Warum konnten wir ihn (den Teufel) nicht austreiben? Jesus aber antwortete und sprach zu ihnen: Um eures Unglaubens willen. Denn ich sage euch wahrlich: So ihr Glauben habt als ein Senfkorn, so möget ihr sagen zu diesem Berge: Heb dich von hinnen dorthin! so wird er sich heben; und euch wird nichts unmöglich sein. Aber diese Art fähret nicht aus denn durch Beten und Fasten.“

Markus 2, 18—22 und 9, 29: „Und die Jünger des Johannes und der Pharisäer fasteten viel; und es kamen etliche, die sprachen zu ihm: Warum fasten die Jünger des Johannes und der Pharisäer, und deine Jünger fasten nicht? Und Jesus sprach zu ihnen: Wie können die Hochzeitleute fasten, dieweil der Bräutigam bei ihnen ist? So lange der Bräutigam bei ihnen ist, können sie nicht fasten. Es wird aber die Zeit kommen, daß der Bräutigam von ihnen genommen wird; dann werden sie fasten. Niemand flicket einen Lappen von neuem Tuch an ein alt Kleid; denn der neue Lappen reißt doch vom alten, und der Riß wird ärger. Und niemand fasset Most in alte Schläuche; anders zerreißt der Most die Schläuche, und der Wein wird verschüttet, und die Schläuche kommen um; sondern man soll Most in neue Schläuche fassen.“ — „Und da er heimkam, fragten ihn seine Jünger besonders: Warum konnten wir ihn nicht austreiben? Und er sprach: Diese Art kann mit nichts ausfahren denn durch Beten und Fasten.“

Lukas 2, 37 und 18, 11—14: „Und war nun eine Witwe bei vierundachtzig Jahren; die kam nimmer vom Tempel, diente Gott mit Fasten und Beten Tag und Nacht . . .“ —

Lukas, 18, 11—14: „Der Pharisäer stund, und betete bei sich selbst also: Ich danke dir, Gott, daß ich nicht bin wie die anderen Leute, Räuber, Ungerechte, Ehebrecher oder auch wie dieser Zöllner; ich faste zweimal in der Woche, und gebe den Zehnten von allem, das ich habe. Und der Zöllner stund von ferne, wollte auch seine Augen nicht aufheben gen Himmel, sondern schlug an seine Brust, und sprach: Gott, sei mir Sünder gnädig! Ich sage euch: Dieser ging hinab gerechtfertiget in sein Haus vor jenem. Denn wer sich selbst erhöht, der wird erniedriget werden; und wer sich selbst erniedriget, der wird erhöht werden.“

Apostelgeschichte 10, 30 und 13, 1—3 und 14, 22—23 und 27,



9: „Cornelius sprach: Ich habe vier Tage gefastet und bis an diese Stunde, und um die neunte Stunde betete ich in meinem Hause...“ — „Es waren aber zu Antiochien in der Gemeinde Propheten und Lehrer, nämlich Barnabas und Simon, genannt Niger, und Lucius von Kyrene und Manahen, der mit Herodes dem Vierfürsten erzogen war, und Saulus. Da sie aber dem Herrn dienen und fasteten, sprach der heilige Geist: Sondert mir aus Barnabas und Saulus zu dem Werk, dazu ich sie berufen habe. Da fasteten sie und beteten, und legeten die Hände auf, und ließen sie gehen.“ — „Stärketen die Seelen der Jünger, und ermahneten sie, daß sie im Glauben blieben, und daß wir durch viel Trübsale müssen in das Reich Gottes gehen. Und sie ordneten ihnen hin und her Älteste in den Gemeinden, beteten und fasteten, und befahlen sie dem Herrn, an den sie gläubig worden waren.“ — „Da nun viel Zeit vergangen war und nunmehr gefährlich war zu schiffen, darum, daß auch die Faste schon vorüber war, vermahnt sie Paulus...“

1. Korinther, 7, 4—6: „Das Weib ist ihres Leibes nicht mächtig, sondern der Mann. Desgleichen der Mann ist seines Leibes nicht mächtig, sondern das Weib. — Entziehe sich nicht eins dem andern, es sei denn aus beider Bewilligung eine Zeitlang, daß ihr zum Fasten und Beten Muße habet; und kommet wiederum zusammen, auf daß euch der Satan nicht versuche um eurer Unkeuschheit willen. Solches sage ich aber aus Vergunst und nicht aus Gebot.“ — „Ein jeglicher aber, der da kämpfet, enthält sich aller Dinge: jene also, daß sie eine vergängliche Krone empfangen, wir aber eine unvergängliche...“ — „...ich betäube meinen Leib und zähme ihn, daß ich nicht den andern predige und selbst verzweifeln werde...“

2. Korinther, 6 3—7 und 11, 27: „Und wir geben niemand irgendein Ärgernis, auf daß unser Amt nicht verlästert werde; sondern in allen Dingen beweisen wir uns als die Diener Gottes in großer Geduld, in Trübsalen, in Nöten, in Ängsten, in Schlägen, in Gefängnissen, und in Aufruhren, in Arbeit, in Wachen, in Fasten, in Keuschheit, in Erkenntnis, in Langmut, in Freundlichkeit, in dem heiligen Geist, in ungefärbter Liebe, in dem Wort der Wahrheit, in der Kraft Gottes, durch Waffen der Gerechtigkeit zur Rechten und zur Linken.“

„... In Mühe und Arbeit, in viel Wachen, in Hunger und Durst, in viel Fasten, in Frost und Blöße...“

## Angrenzende Worte

Matthäus, 4, 4: „Und es stehet geschrieben: ‚Der Mensch lebet nicht vom Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das durch den Mund Gottes gehet.‘“ (Siehe auch 5. Mose 8, 3.)

Galater 5, 24: „Die aber Christus angehören, haben ihr Fleisch mit all seinen Leidenschaften und Gelüsten ans Kreuz geschlagen.“

Titus 2, 12: „... Und züchtigt uns, daß wir sollen verleugnen das ungöttliche Wesen und die weltlichen Lüste, und züchtig, gerecht und gottselig leben in dieser Welt.“

## —Das Fasten in der Geschichte der christlichen Kirche, Nachträge.

Viele Menschen sind heutzutage der Ansicht, daß das Fasten als wichtiger Teil der religiösen Disziplin eine längst überwundene Übung von nicht mehr als nur geschichtlicher Bedeutung sei. Man meint, einen solchen Standpunkt der modernen Zeit schuldig zu sein, die augenblicklich im Zeichen des technischen Fortschritts steht. Der Wurzelgrund des Christentums und des Islam liegt in der jüdischen Religion. Das orthodoxe Judentum mit einigen Millionen Angehörigen begeht Jahr für Jahr das große Versöhnungsfest („Yom Kippur“). Die große Zahl der Anhänger der talmudischen Orthodoxie halten sogar vier weitere Fastentage streng ein. Über die Hälfte der Erdbevölkerung nimmt Jahr um Jahr seit mehr als tausend Jahren die Fastenregeln ernst. Wir erinnern uns nicht nur der katholischen und der russisch-orthodoxen Christen, sondern auch der Muslimen, der Millionen von Buddhisten und der Hindus. Die letzteren üben das Fasten seit mehr als 4000 Jahren und sind mit allen asketisch eingestellten der Überzeugung, daß es kaum eine andere günstige Möglichkeit gäbe zur geistigen Vertiefung wie das Fasten.

Für die westlichen christlichen Kirchen beginnen die vierzig Fastentage (die bis Ostern reichen) am sogenannten Aschermittwoch. Für die russisch-orthodoxe, die griechisch-katholische und die syrisch-katholische und die koptische Kirche beginnt die Fastenzeit fünfunddreißig Tage später, da auch das Osterfest um die gleiche Zeit später gefeiert wird. Wir erinnern uns an die Erzählungen großer russischer Schriftsteller wie z. B. Tolstoi. Mit

welcher Inbrunst wird der größte Feiertag des Jahres — der Ostersonntag — begangen, das größte Fest der Kirche, aber auch aller Menschen über die Grenzen der Heimat aller Russen hinaus!

Die Fastenvorschriften werden innerhalb der östlichen Kirchen zweifellos noch schärfer beachtet als in unseren Gegenden. Jeder Mittwoch und jeder Freitag steht im Zeichen strenger Abstinenz, die nur vegetarisches Essen wie Obst- und Mehlspeisen erlaubt und selbst jegliches Fischgericht verbietet. Die vorösterlichen Tage verschärfen das vierzigtägige kirchliche Fasten, da dann auch Eier und Eierspeisen verboten sind. Die in Großbritannien und im britischen Commonwealth sehr verbreitete englische Hochkirche betrachtet die innere Vorbereitung der Christen auf die Osterzeit durch ein längeres Fasten als unerlässlich. Jeden Mittwoch und Freitag suchen Fastengottesdienste den Ernst der Teilnahme an Christi Leiden zu vertiefen. Die protestantische Kirche ist vollkommen dem Sinne des N.T.s entsprechend vom Wert des Fastens überzeugt für die geistige Sammlung. Sie betont die Gewißheit, daß es kaum Besseres gäbe, als mit Fasten und Beten um Klarheit zu wichtigen Entscheidungen zu ringen, damit die Organe des Geistes aufnahmefähig seien für Entscheidungen von oben (wie in Apg. 13, 2). Wiewohl der Heiland das Fasten bei seinen Jüngern als selbstverständlich voraussetzt (Matth. 6, 6—18), so mißt die protestantische Kirche dennoch dem Fasten offiziell keine so große Bedeutung zu, da man zugleich Jesu Warnung vor dem Heuchelfasten (ebenfalls Matth. 6, 16—18) vor Augen hat.

Die Grundlagen des christlichen Fastens wurden von Augustinus (354—430), dem heiligen Basileios († 379) und Papst Leo I. (440—461) gelegt. Tertullian erwähnt das Fasten vor der Kommunion ungefähr im Jahre 200. Das 3. Konzil (Karthago) erließ im Jahre 397 ein Gesetz, welches das Fasten vor dem Abendmahl jedermann zur Pflicht machte. Das 2. Konzil von Braga im Jahre 572 setzte fest, daß jeder Priester abgesetzt werde, der ohne Fastenvorbereitung die Messe läse. Die Katholiken essen und trinken demnach nichts nach Mitternacht vor dem Empfang der Kommunion, aus Ehrfurcht vor Jesus Christus. Augustinus sagt: „Es hat dem heiligen Geist gefallen, daß zu Ehren eines so großen Sakramentes der Leib Christi vor aller anderen Speise die Lippen des Christen berühren solle; deshalb wird das Fastenge-

bot überall in der Welt gehalten.“ Seit altersher mißt die katholische Kirche dem Fasten — als dem tätigen Ausdruck von Reue und Buße — großen erzieherischen Wert zu. Sie unterscheidet offiziell zwischen Abstinenz (d. h., sich an gewissen vorgeschriebenen Tagen des Fleischgenusses zu enthalten) und dem Fasten, das an einem Tage nur eine volle Mahlzeit gestattet. An einem solchen Fastentag ist es an sich den Katholiken erlaubt, ein kleines Frühstück (ein Stück Brot, Tee oder Kaffee) und abends eine leichte Mahlzeit zu sich zu nehmen. Die ersten Christen hingen dem jüdischen Brauch an, nur eine Mahlzeit nach Sonnenuntergang zu essen (wie es auch heute noch die Muslimen im Fastenmonat Ramadan tun). Jedoch milderte die Kirche später dies ursprüngliche und ihrer Ansicht nach zu harte Gebot. Wer unter einundzwanzig und über sechzig Jahre alt ist, braucht nicht zu fasten. Für sie gilt das Fastengebot nicht. Und für die übrigen gibt es bei vernünftig begründetem Gesuch ein Dispens.

Papst Leo der Große, der Heilige (440—461) war ein angesehener Prediger. Er erwähnt die Quatember-Abstinenztage (Mittwoch—Freitag—Samstag bei Jahreszeitbeginn) zum ersten Mal und vertritt die Ansicht, daß sie apostolischen Ursprungs seien. Die Priesterweihe geschieht seither an Quatembertagen. Drei von den sechs Quatembertagen fallen in die Fastenzeit (Samstag, Sonntag vor dem Passionssonntag und Karsamstag). Mit den Quatembertagen greift die katholische Kirche wahrscheinlich — im Gegensatz zur Meinung des Papstes Leo — auf einen heidnisch-römischen Brauch aus dem 5. Jahrhundert zurück. Die alten Römer erlebten nämlich mit besonderen Zeremonien zum Anfange der Pflanzzeit und dann zu Beginn der Erntezeit den Segen der Götter. Die Zeremonie wurde für die Aussaat im Dezember wiederholt. In kluger Weise und unter (allerdings recht unsicherem) Hinweis auf die Apostel übernahm die katholische Kirche offiziell zu Papst Leos Zeit die Gebets- und Danksagungstage.

Durch das strengere Karfreitags- und Karsamstagsfasten bereiten sich die katholischen Christen auf das Osterfest vor. Mit den vierzig Fastentagen aber (vom ersten Fastensonntag bis Karfreitag) erinnern sie sich nach den Regeln des Papstes Leo und des Augustinus in feierlicher Askese an Christi Erlösungstat. Die Vierzigtagedauer wurde eingesetzt zur Erinnerung an das Fasten des Heilandes und die Fasten des Moses und des Elias.

Im Jahre 325 wird (im 5. Kanon des Konzils von Nicäa) die Faste zum ersten Mal erwähnt und wenig später in den Festbriefen des heiligen Athanasius aus Rom (an Bischof Serapion von Themuis, 341).

Die frühchristliche Kirche verlangte ein strenges Fasten. Gegen 4 Uhr nachmittags wurde die einzige Mahlzeit des Tages eingenommen. Mehr war nicht erlaubt. Die Geistlichen und die Bevölkerung versammelten sich für den heiligen Kreuzweg und gingen in Prozession zur Kirche und empfingen nach der Messe die Kommunion. Büsser verrichteten ihre Buße in der Fastenzeit öffentlich bis Gründonnerstag. An diesem Tage versöhnte sie der Bischof wieder mit der Kirche. Am Karsamstag bekamen die Katechumenen ihren letzten Unterricht vor der Taufe, die dann gewöhnlich an diesem Tage geschah. Streng wurde auf die Innehaltung des Fastens geachtet. Noch im 10. Jahrhundert schlug das Volk sündige Fastenbrechern oft die Zähne aus.

In manchen um das Mittelmeer gelegenen katholischen Gebieten (wie z. B. auch Spanien, Südfrankreich und Sizilien) gelten strengere Fastenregeln. Man fastet sowohl die Vigil vor Mariä Himmelfahrt wie auch die vor Weihnacht und hält allgemein die eucharistischen Fasten ein vor dem Abendmahl, das durch Fastenpredigten über Jesu Leidensgeschichte vorbereitet wird. Die Liturgie der Fastenzeit ist auf die Zeit zwischen den Jahren 461 und 596 zurückzuführen. Sie atmet auch ein Gutteil des alttestamentlichen Geistes, da sie in der Leidenszeit der römischen Christen entstand. Viele Kriege und Überfälle (Vandalen, Goten, Hunnen, Lombarden), Hungersnöte, Pest, Seuchen und Naturkatastrophen suchten Rom heim. Aus dieser tiefen Not bittet man in der Fastenliturgie um Barmherzigkeit und Sündenvergebung.

#### Kapitelüberschriften aus Augustinus „Vom Nutzen des Fastens“

1. Fasten ist ein Kultakt, der Gott von den Menschen und nicht von den Engeln dargebracht wird. Der wahre Hunger ist der Hunger nach Gerechtigkeit. Beispiel des hl. Paulus.
2. Fasten ist eine Betätigung der gläubigen Menschen, die wie der Apostel eine Mittelstellung zwischen den fleischlichen Menschen dieser Erde und den Engeln einnehmen. Durch Fasten befreien wir uns soviel als möglich von der irdischen Last des Fleisches.

3. Die Wichtigkeit des Fastens. Es ist notwendig zur Abtötung des Fleisches.
4. Der Irrtum der Manichäer, die zwei Schöpfer, einen des Fleisches und einen anderen des Geistes, annehmen. Zwei anscheinend unvereinbare Stellen der Hl. Schrift (Gal. 5, 17 und Eph. 5, 29) widersprechen sich nicht, sondern beweisen die Einheit von Fleisch und Geist.
5. Der scheinbare Gegensatz zwischen Fleisch und Geist ist eine Folge der Erbsünde. Wie das Fleisch dem Menschen, so muß der Mensch Gott dienstbar sein. Wir tun dies durch Fasten.
6. Um uns vom Unerlaubten ganz fernzuhalten, müssen wir uns zuweilen auch im Genuß des Erlaubten einschränken.
7. In der Zielsetzung ist das Fasten im Geiste der Kirche verschieden von dem Fasten der Heiden, Juden und Häretiker. (... Liebst du die Gerechtigkeit? Vielleicht erwidert du: „Ich liebe sie.“ Dann laß deine Gerechtigkeit offenbar werden. Nach meiner Meinung besteht diese darin, daß du dem Größeren dienst, damit der Geringere dir Gehorsam leiste. Wir sprachen oben vom Fleische. Es ist geringer als der Geist. Es ist dir unterworfen und muß durch Abtötung in Schranken gehalten werden. Du dringst darauf, daß es dir gehorche, und entziehst ihm Speise, weil du wünschst, daß es dir untertan sei. Erkenne den, der größer ist als du, erkenne den, der über dir steht, wenn du willst, daß dein Untertan sich in gebührender Weise deiner Leitung füge...)
8. Das Fasten der Häretiker ist nutzlos, solange sie nicht zur Einheit der Glieder Christi zurückkehren. Das Gleichnis von der Eintracht der Glieder des menschlichen Körpers.

#### Aus dem Leben der katholischen Kirche (nach Schott)

Präfation für die Fastenzeit:

... durch das Fasten des Leibes unterdrückst Du die Sünde, erhebst Du den Geist, spendest Tugendkraft und Lohn\*, durch Christus, unseren Herrn.

\* d. i. nicht nur der jenseitige Lohn des Fastens, sondern ein in der gesäuberten Harmonie seines Organgefüges mitklingendes Lebensinstrument.

Graduale (Psalm 89, 13 und 1):

Wir bitten Dich, o Herr, gib, daß wir mit unserem Abbruch in leiblicher Nahrung die Enthaltung von allem auf uns eindringenden Bösen verbinden.

Graduale (Psalm 78, 9 und 10):

... Wir bitten Dich, allmächtiger Gott: gib, daß wir durch das Fasten uns sättigen mit Deiner Gnade und durch die Enthaltung stärker werden als alle Feinde.

#### Fasten in deutscher Sprache

Aus Grimm, „Deutsches Wörterbuch“. Leipzig 1862, bei S. Hirzel. Band III, Seite 1350 ff.:

„Die Faste (Handlung und Zeit des Fastens) = jejunium, Althochdeutsch fast, Mittelhochdeutsch vaste, Altnordisch fasta, Schwedisch fasta, Dänisch faste, Slawisch post, m.-Böhmisch pust, Finnisch paasto, Litauisch pastninkas. Das gotische Wort lautet fastubi statt fastô. Altsächsisch fastunna, Angelsächsisch faestan.

Die jüdische Faste wurde schon in frühester Zeit zugleich mit dem Christentum eingeführt. Nirgends erhellt, daß bereits die heidnischen Deutschen vor ihren Opfern fasteten; eine Frau Faste personifizierte man späterhin aus fröner Faste.“

Das Grimmsche Deutsche Wörterbuch unterscheidet in der Folge zwischen der kirchlich gebotenen oder auferlegten faste, Enthaltung sowohl von allen Speisen bei feierlichem Anlaß, als auch von einigen namentlichen Fleischspeisen und einer bestimmten Fastenzeit, wie sie dem 40-Tage-Fasten vor dem Osterfest (Quadragesima, Franz.: carême) entspricht. Fastelabend fällt auf den Montag und Fastnacht auf den Dienstag nach Quinquagesima. Dann folgt Aschermittwoch und die eigentliche faste beginnt.

„Nach dem süßen kommt das sauer,  
nach der fastnacht allweg die faste.“

Das Wörterbuch unterscheidet weiter von dem bereits genannten Fasten jegliche Enthaltbarkeit von Speise und Trank, wenn der Arzt eine faste vorschrieb:

„Hastu einen rausch gehabt? Geh zu filzen nur zu gaste,  
denn auf einen starken Rausch nützet eine strenge faste.“  
(Logau).

Im Altdeutschen unterscheidet man nach Weise und Grimm: fressfaste, frohnfaste, geizfaste, heuchelfaste, mittelfaste, weichfaste. Der Fastende ist der „fasteler“, jejunator.

Das Fasten (ursprünglich von fest, befestigen, beobachten = observare, halten, festhalten, erst später bei den alten Deutschen im Sinne von jejunare). Nach dem Deutschen Wörterbuch von Grimm, jejunare latein., nästeuein Griech. nicht essen, Gotisch fastan, fastaida, Althochdeutsch fasten, fasteta, Mittelhochdeutsch vasten, vaste für vastete, Angelsächsisch fästan, Englisch fast, Schwedisch fasta, Dänisch faste. Griechisch tärein, katächein, phylattein, welche halten, festhalten, sich bewachen und darum auch enthalten ausdrücken, weil der das Gebot Haltende sich aller Übertreibung enthält; katächein namentlich ist halten, anhalten, zurückhalten, innehalten, sich enthalten. Zwar steht keiner dieser griechischen Ausdrücke für nästeuein, allein die beiden gotischen, auch in ihrer Flexion gleichen verba lassen sich doch nicht voneinander sondern, sowenig als unser enthalten und sich enthalten oder tenere und obstinere.

Die dem kirchlichen Wort zugrunde liegende allgemeine Bedeutung fastan und fastaida = servare, tenere, obstinere ging hernach allen unseren übrigen Sprachen verloren und wurde durch das fastan, fastaida gleich jejunare absorbiert. Das Grimmsche Wörterbuch zitiert Paracelsus:

„Fastest du, wesch dein Angesicht, damit du für gefastet nicht angesehen werdest.“ — und:

„Mir wird es schwer zu fasten; lange fasten ist kein brot sparen.“

Weiterhin nach Grimm: „Fasten angewandt auf Enthaltbarkeit, Entbehrung in anderen Dingen wie z. B. in folgendem alten Vers:

„Man feiert die heiligen, denen man fastet.  
Denen man nicht fastet, die feiert man nicht.“

Die Fastenandacht = exercitium quadragesimae.

Der Fastenbrecher = qui jejunium non observat, carne vescitur: im 10. Jahrhundert schlug man den sündigen Fastenbrechern die Zähne aus.

Das Fastengebet = Dänisch: fasteboen.

Die Fastenkäue = Fastenspeise.

Die Fastnacht = vigilia quadragesima. veille du careme, die letzte derb ausgenossene Freizeit vor dem Beginn der faste.

Die Fastenpredigt = concio antepaschalis.

„Dadurch sind unsere mängel nicht erledigt,  
was willst du jetzt mit deiner fastenpredigt.“

Die Fastenspeise = cibus jejunii tempore concessus. Dänisch: fastemad, fastekost.

Die Fastenzeit = tempus antepaschale.

Der Faster = jejunator, fasteler. Mittelhochdeutsch:

„Heut ein faster, morgen ein fresser.

Ein hungerleider ist kein faster.“

Der Fastete = einer, der in der faste begriffen ist, schon gefastet hat und zu fasten fortfährt.

Die Fastung = jejunium. Althochdeutsch: fastunga.

„Die priester sollten macht haben ihre sündigenden weiber zu binden und in irn heusern zu behalten zur zucht und fastung.“

Aus dem Buche „Walden or Life in the Woods“ von Henry David Thoreau:

„Eine schlichte Lebensweise, wengleich auch inmitten der Zivilisation, hat zumindest das Gute, daß man dabei zu erkennen lernt, was unbedingt zum Leben notwendig ist. Fast aller Luxus und z. T. auch das, was man Komfort nennt, ist nicht nur entbehrlich, sondern geradezu hinderlich für die Höherentwicklung des Menschen. Wir vergeuden unser Leben an Nebensächlichkeiten.

Ich stand mit der Sonne auf und nahm im See, indes die Nebel sich geisterhaft nach allen Seiten in den Wald verzogen, mein Morgenbad. Es war eine religiöse Verrichtung, und Besseres habe ich nie getan.

Der Morgen ist die beste Tageszeit. Aber für den, dessen lebhaftige und kräftige Gedanken mit der Sonne Schritt halten, ist der ganze Tag ein Morgen. Manchmal saß ich von Sonnenaufgang bis Mittag in Träumerei versunken in meiner Tür in der Sonne, inmitten der Kiefern und Hickory- und Sumachbäume, in ungestörter Einsamkeit und Stille, während ringsum die Vögel sangen oder lautlos durch das Haus flogen. Ich wuchs in dieser Zeit wie Mais in der Nacht, aber meine Mitmenschen in der Stadt hätten das zweifellos als eine Faulheit angesehen. Ich begann zu begreifen, was die Völker des Fernen Ostens unter Betrachtung verstehen. Meine Tage waren nicht nach Wochen eingeteilt und auch nicht in Stunden zerstückelt oder durch Uhrlicken zerkrümelt.“

## Schriftenreihe des Quäkertums DM

Hans Albrecht, Was ist Quäkertum?	104 S.	geh. 2,40 geb. 3,00
Howard H. Brinton, Quäkertum und andere Religionen	44 S.	geh. 1,—
Horst Bulckow, ... auf daß wir leben	36 S.	geh. 1,50
Edgar B. Castle, Das ungeteilte Leben	70 S.	geh. 1,00
George Fox, Tagebuch	404 S.	geh. 0,90 geb. 7,00
Otto Eitck, Die Kraftquellen unseres Lebens	16 S.	geh. 0,80
Jean Mary Fry, Zwischen zwei Weltkriegen in Deutschland	112 S.	geh. 2,40
D. Emil Fuchs, Die Botschaft der Bibel	32 S.	geh. 1,—
D. Emil Fuchs, Jesus und wir	20 S.	geh. 1,—
Margarete Geyer, Die Gewissenskrise unserer Zeit und die Bibel	32 S.	geh. 1,—
Ruth Blaser von Gronow, Die Stellung der Bibel in der Gesellschaft der Freunde	40 S.	geh. 1,50
Carl Heath, Das Ebenbild des unsichtbaren Gottes	32 S.	geh. 1,—
Carl Heath, Die Erlösung Europas	16 S.	geh. 1,—
George D. Jeffery, Christus gestern und heute	40 S.	geh. 1,—
Rufus M. Jones, Vom Sinn und Zweck des Lebens	144 S.	geh. 4,—
Rufus M. Jones, Was ist geistige Religion?	32 S.	geh. 1,—
Henriette Jordan, Vom Wesen der Begegnung	26 S.	geh. 1,—
Magda Kelber, Quäkerhilfswerk 1945—1948	112 S.	geh. 2,80
Thomas R. Kelly, Heiliger Gehorsam	112 S.	Ln. 4,20
Cornelius Kruse, Rufus M. Jones und sein Werk	24 S.	geh. 1,—
Margarethe Lachmund, der innere Friede und die notwendige Unruhe	24 S.	geh. 1,—
Wilhelm Mensching, Was bedeutet uns Paulus?	32 S.	geh. 1,—
Inazo Nitobe, Vom Quäkertum	20 S.	geh. 1,—
Alfons Paquet, John Woolman, ein großer Helfer	16 S.	geh. 0,60
E. A. Otto Peetz, Berufung und Sendung Manfred Pollatz, John Woolman Von der schöpferischen Kraft der Persönlichkeit	40 S.	geh. 1,—
W. Rieber, Quäkerhaltung in unserer Zeit	32 S.	geh. 1,—
W. Rieber, Quäkerhaltung in unserer Zeit	56 S.	geh. 2,50
Bilsabeth Rotten, Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit und Frieden	24 S.	geh. 1,50
Evakarin Stevking, Die Quäker und ihre sozialpolitische Wirksamkeit	124 S.	geh. 3,00 geb. 4,20
Douglas V. Steere, Gebet und Andacht	82 S.	geh. 2,40
Frank J. Tritton, Quäker im Atomzeitalter	24 S.	geh. 1,—
D. Elton Trenchard, Ein radikales Experiment	24 S.	geh. 0,80
D. Elton Trenchard, Die Grundlagen der Wiederaufbau	96 S.	geh. 1,20
H. Ullmann, Der Mut zur reinen Tat	40 S.	geh. 2,40
Willy Wollrab, Die göttliche Kräfte Erziehung im Geiste des Quäkertums Religion ohne Dogma	36 S.	geh. 1,— 16 S. geh. 0,75
Vom inneren Lichte und andere Vorträge von Bertha E. Bracey-Konrad Braun, E. A. Otto Peetz Elsie Tritton	104 S.	geh. 2,40
Roland Warren, Prophet — Vermittler — Verabhaer	28 S.	geh. 1,50
Die Aufzeichnungen von John Woolman Aus der Zeit der Sklavenehörung	200 S.	Ganzl. 2,40