



Wer sagt eigentlich, dass man immer mit beiden Beinen auf dem Boden bleiben muss?

Von der Chance, sich selbst neu zu entdecken

Fasten: «Ich kann auch anders!»

VON WOLFGANG STEINSEIFER

● **«Fastest du auch?», werde ich gefragt. Aha, es ist wieder so weit – die Aktion «time:out» läuft an. Aber mit so was bringt man mich nicht in Verlegenheit, und ich antworte wie aus der Pistole geschossen: «Ja, ich werde dieses Jahr während der gesamten Fastenzeit aufs Rauchen verzichten.»**

Wer mich nicht kennt, ist mächtig beeindruckt von so viel Selbstbeherrschung. Meine Bekannten dagegen protestieren: «He, das gilt nicht. Schliesslich bist du

Nichtraucher!» Die Leute in meiner näheren Umgebung könnte ich auch nicht mit einem Verzicht auf Süssigkeiten zufriedensstellen oder auf Früchte oder aufs Fernsehen ... Alles kein Problem für mich. Aber bei Fasten geht es eben um den Verzicht auf etwas, was normalerweise wie selbstverständlich zu meinem Leben gehört.

Beim Fasten beweise ich mir und anderen: «Ich kann auch anders.» Ich kann Schokolade geniessen – aber ich kann auch mal darauf verzichten. Ich kann Fleisch essen –

aber ich kann auch mal ohne Fleisch auskommen. Ich kann, aber ich muss nicht. Ich kann auch mal anders. Vom Warum und Wie war auf den letzten Seiten die Rede.

Jesus als «Prototyp» des Menschen

Grosses Vorbild für Fasten in diesem Sinne ist Jesus, der sich vor seinem öffentlichen Auftreten zunächst einmal für vierzig Tagen in die Wüste zurückzog, um dort zu fasten und dabei seine Prioritäten zu klären. Im übrigen aber war Jesus eigentlich kein Asket. Zwar zog er als besitzloser Wanderprediger durchs Land, aber er hatte Leute, die ihn versorgten und in ihre Häuser einluden. Er wusste das Leben zu geniessen. Er war bei Festen mittendrin dabei und feierte gern mit Freunden und GastgeberInnen. So gern und so ausgiebig, dass ihn seine Gegner als «Vielfrass und Säufer, Kumpan der Zolleinnehmer und Sünder» diffamieren konnten (Lukas 7,34). Jesus liess und lässt sich in kein Schema pressen. Immer beweist er: Ich kann auch anders, ganz anders. Er ist als im wahrsten Sinne des Wortes

«ganzheitlicher Mensch», gewissermassen Gottes Prototyp für den neuen, erlösten, heilen Menschen. Und als solcher kann er fasten und festen, verzichten und geniessen.

Da kann es nicht verwundern, dass Jesus an die, die ihm nachfolgen wollen, unter anderem zwei auf den ersten Blick völlig widersprüchliche Anforderungen stellt. Auf der einen Seite das göttliche Gebot, Gott zu lieben und den Mitmenschen «wie dich selbst». Also nicht statt deiner selbst sondern wie dich selbst. Zum Leben im Sinne von Jesus gehört es also (auch), sich selbst Gutes zu tun, sich am eigenen Leben zu freuen, zu geniessen, was einem zufällt bzw. was man sich erarbeitet hat. – Daneben gibt es nun die scheinbar gegensätzliche Aufforderung von Jesus an seine NachfolgerInnen, sie müssten «sich selbst verleugnen». Und das klingt so, als erwarte Jesus von seinen Leuten permanente, lebenslange Askese. Totalen Verzicht auf Selbstverwirklichung.

Selbstverleugnung:

Ich muss nicht immer so sein, wie ich bin

Wie war das mit dem Fasten? Ein Nichtraucher, der in der Fastenzeit aufs Rauchen verzichtet, fastet ebenso wenig wie ein Vegetarier, der in der Fastenzeit kein Fleisch isst. Fasten heisst, wie oben ausgeführt, auf etwas verzichten, was normalerweise zum eigenen Leben gehört. Könnte das auch der Schlüssel zum richtigen Verständnis von «Selbstverleugnung» sein?

Könnte es sein, dass ein Perfektionist sich «selbst verleugnen» soll, indem er es lernt, auch mal fünf gerade sein zu lassen? Dass ihm Jesus «Selbstverleugnung» nicht als zusätzliche Last aufbürden will, sondern als Möglichkeit zu einer nie gekannten Freiheit anbietet? Der Freiheit, endlich einmal barmherziger mit sich und anderen zu sein, sich und anderen endlich einmal Fehler zuzugestehen im Wissen, dass sie nicht das Ende der Welt bedeuten?

Oder der Mensch mit dem Helfersyndrom: Wenn Jesus ihn zur «Selbstverleugnung»

Selbstverleugnung – Möglichkeit zu einer nie gekannten Freiheit.



Selbstverleugnung im Sinn von Jesus befreit aus dem Gefängnis des «So bin ich halt – ich kann nicht anders».

aufruft, kann das doch nicht bedeuten, dass er noch konsequenter sich selbst vergessen und an andere denken soll. Damit würde er ja nur verstärken und zementieren, was er ohnehin schon ist. Wird «Selbstverleugnung» für den chronischen Helfer nicht vielmehr bedeuten, dass er eben mal darauf verzichtet, immer nur für andere da zu sein? Dass er auch mal die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrnimmt und verwirklicht, statt sich permanent für andere aufzuopfern?

Was bedeutet «Selbstverleugnung» für eine Person, deren Selbstwertgefühl davon abhängt, dass sie sich ständig selbst als die Grösste, Beste, Fähigste «verkaufen» kann? Wäre das nicht eine befreiende Erfahrung,

wenn sie merkte: Ich bin auch dann jemand, habe auch dann einen Wert, wenn ich mal im Hintergrund bleibe und nicht im Rampenlicht stehe? Und umgekehrt: Wie sieht «Selbstverleugnung» für einen von Minderwertigkeitskomplexen heimgesuchten Menschen aus? Heisst sie für ihn nicht,

dass er endlich einmal die innere Stimme zum Schweigen bringt, die ihm einflüstert: «Du kannst nichts, du weisst nichts, du bist nichts», und sich auf eine Entdeckungsreise zu den eigenen Gaben, Stärken und Fähigkeiten macht?

Hier kann jeder einmal seinen eigenen «Typ» unter die Lupe nehmen und sich überlegen, was für ihn ganz persönlich «Selbstverleugnung» im Sinn und Geist von Jesus bedeuten könnte. Ein solches «Fasten», ein solcher Verzicht darauf, so zu sein, wie man immer ist, ist nicht an eine fixierte Fastenzeit gebunden. Es bietet uns 365 Tage im Jahr die Chance, uns selbst neu zu entdecken. Und wir können dabei auf die Hilfe von Jesus zählen, der uns zu ganzheitlichen Menschen machen will, wie er selbst ein ganzheitlicher Mensch gewesen ist. Er will uns aus dem Zwang des «Ich bin halt so» in die Freiheit des «Ich kann auch ganz anders» führen.

-