FASTEN

1. August 2022 – 4 Av 5782

Die Alternativmedizin weist auf den Nutzen des Fastens hin: Giftstoffe, die über die Nahrung oder das Einatmen von verunreinigter Luft in den Körper gelangen, werden hauptsächlich in den Fettschichten gespeichert. Fasten reinigt daher den Körper und entfernt Giftstoffe.

die positive Wirkung des Fastens nicht beschrieben

In den alten jüdischen Quellen hingegen wird die positive Wirkung des Fastens auf den Körper nicht beschrieben. Laut Maimonides, dem berühmten Arzt und Philosophen aus dem Mittelalter, werden die meisten Krankheiten durch übermäßiges Essen verursacht. Deshalb rät er, nur dann zu essen, wenn man wirklich hungrig ist. Ein weiterer Gesundheitstipp ist, nicht so lange zu essen, bis man pappsatt ist. Sorgen Sie stattdessen immer dafür, dass Sie nur zu drei Vierteln satt werden!

Jom Kippur

Die Tora kennt ausschließlich das allgemeine Fasten an Jom Kippur, das jeder Jude zu beachten hat. Darüber hinaus gibt es weitere Fastentage in der rabbinischen Literatur, die jeder berücksichtigen sollte. Dies sind hauptsächlich Tage, die zum Gedenken an die Zerstörung des Tempels eingeführt wurden und nach dem Wiederaufbau des Zweiten Tempels nicht mehr beachtet wurden.

»alten« Fastentage wieder eingesetzt

Doch nach der Zerstörung des Zweiten Tempels durch die Römer im Jahre 70 n.d.Z. wurden diese »alten« Fastentage wieder eingesetzt. Es sind Tischa BeAw (der 9. Aw), Schiwa Asar BeTamus (der 17. Tamus), Asara BeTewet (der 10. Tewet), und Zom Gedalia (am 3. Tischri).

Um von G’tt Vergebung und Mitgefühl zu erlangen

Darüber hinaus dient Fasten verschiedenen Zwecken: Zum Beispiel versucht man dadurch, von G’tt Vergebung und Mitgefühl zu erlangen. Häufig geschieht dies, nachdem eine Person eine Übertretung begangen hat und eine Bestrafung befürchtet oder bereits teilweise erfahren hat.

Fasten ist oft Teil eines Gesamtregimes, in dem der Körper »geläutert« wird: Man schläft auf dem Boden, wechselt seine Kleidung nicht und wäscht sich auch nicht. Der Ausdruck »Sitzen auf Sack und Asche« stammt ursprünglich aus der Tora und bezieht sich auf Menschen, die nicht nur fasteten, sondern auch Lumpen anzogen und in Asche saßen, als Zeichen von Trauer, Bedauern oder Demut. Indem man sich auf diese Weise herabließ, hoffte man auf Vergebung der Sünden.

Vorbereitung auf einen Krieg oder zur Abwendung eines Krieges

Aber auch ein ganzes Volk konnte fasten, zum Beispiel zur Vorbereitung auf einen Krieg oder zur Abwendung eines Krieges. Auch landwirtschaftliche Katastrophen wie Ernteausfälle konnten ein Grund für Fastentage sein. Und schließlich konnte auch der Tod eines Königs, Propheten oder anderer großer Führungspersönlichkeiten einen Grund zum Fasten darstellen.

Fasten soll niemals Selbstzweck sein

Wichtig ist vor allem: Fasten soll niemals Selbstzweck sein. Ziel ist es, eine gestörte Beziehung zu G’tt wiederherzustellen. Das Fasten dient der Buße; nur, wenn man

die Übertretung wirklich bereut, ist man bereit für die Vergebung.

Katastrophen geschehen niemals »einfach so«

G’tt sorgt dafür, dass eine Katastrophe, die nach Ansicht der Tora oft als Warnung dient, nicht eintritt oder ein (gutes) Ende nimmt. In der Vision der Tora geschehen Katastrophen niemals »einfach so«; sie sind das Ergebnis des Verhaltens der Menschheit. Wenn ein Volk sündigt, kann das körperliche Folgen haben: Krieg, Krankheit oder Dürre.

Sie sind schief wie Schilf

Durch Buße werden diese Folgen beseitigt. Der Prophet Jeschajahu kritisierte Menschen, die besonders auf das äußere Erscheinungsbild ihres Fastens achteten: »Sie sind schief wie Schilf und verstecken sich in ihren Taschen und der Asche.« Einem hungrigen Menschen Brot zu geben, und verarmte nackte Menschen zu bekleiden, führt hingegen dem Propheten zufolge zu einem echten Fasten.

Ein Mittel um mit der geistigen Welt in Kontakt zu kommen

Zudem scheint Fasten ein Mittel zu sein, mit der geistigen Welt in Kontakt zu kommen. Zum Beispiel erzählt uns Mosche, dass er 40 Tage auf dem Berg Sinai ohne Wasser und Brot verbrachte. Am Ende dieser 40 Tage gab G’tt ihm die Steintafeln, die von Ihm selbst mit den Zehn Geboten beschrieben wurden.

Fasten als asketisches Ideal

Zur Zeit des Zweiten Tempels legten verschiedene jüdische Gruppen großen Wert auf das Fasten als asketisches Ideal. Der Talmud lehnt dies tendenziell ab; einige Gelehrte glauben sogar, dass eine Person, die diesem Ideal nacheifert, ein Sünder sei. Denn ein Mensch sollte genügend spirituelle Inspiration in den Geboten und Verboten der Tora finden. Sich

noch weiter zu verleugnen, wird als »sündig« angesehen.

Studium der Tora

Außerdem ist das Studium der Tora wichtiger als Fasten. Aus diesem Grund wäre es besser, wenn ein Talmudgelehrter nicht fastet – außer an den Fastentagen, die für alle obligatorisch sind. Denn durch das Fasten wäre er so geschwächt, dass er die Tora nicht mehr richtig studieren kann.