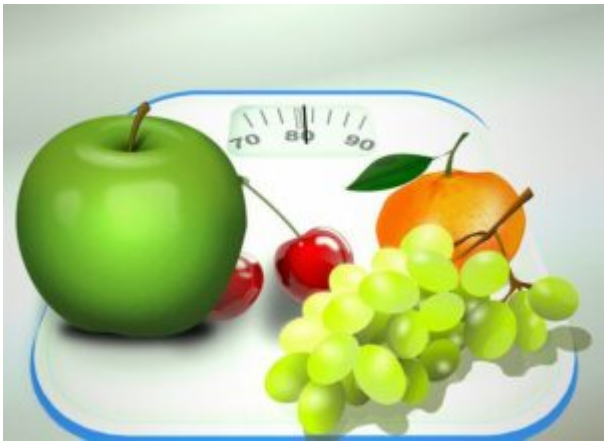
Fasten

3. Mai 2018 – 18 Iyyar 5778



Insbesondere die Alternativmedizin weist zunehmend auf den Nutzen des Fastens für den menschlichen Körper hin. Alle Arten von Giftstoffen, die über die Nahrung oder das Einatmen von verunreinigter Luft in den Körper gelangen, werden hauptsächlich in den Fettschichten gespeichert. Fasten reinigt den Körper und entfernt Giftstoffe. Es wird oft während des Fastens getrunken, um die giftigen Abfallprodukte wegzuspülen. Es geht also nicht um Fasten im engeren Sinne – nicht um Essen und Trinken.

In den alten jüdischen Quellen wird die positive Wirkung eines Fastens auf den Körper, soweit bekannt, nicht beschrieben. Allerdings werden alle Arten von Krankheiten auf den Verzehr von zu viel Nahrung zurückgeführt. Laut Maimonides, einem Arzt, Philosophen und jüdischen Gelehrten aus dem Mittelalter, werden die meisten Krankheiten durch übermäßiges Essen verursacht. Deshalb rät er, nur zu essen, wenn man wirklich hungrig ist. Ein weiterer Gesundheitstipp ist, dass Sie nicht mehr essen sollten, bis Sie pappensatt sind; stellen Sie immer sicher, dass Sie nur über ¾ voll sind.

Tora

Die Tora kennt bloß allgemeines Fasten, das jeder zu beachten hat: den Großen Sühnetag (Yom Kippur). Darüber hinaus ist das

Fasten Teil des religiösen Umfelds von Gruppen und Einzelpersonen und dient verschiedenen Zwecken. Zum Beispiel versucht man durch das Fasten von G’tt Vergebung und Mitgefühl zu erwecken. Häufig geschieht dies, nachdem die Person eine Übertretung begangen hat und eine Bestrafung befürchtet oder bereits teilweise erlitten hat. Fasten ist dann oft Teil eines Gesamtregimes, in dem der Körper sozusagen “geläutert” wird: man schläft auf dem Boden, wechselt nicht die Kleidung und kümmert sich um seinen Körper, wenn das Waschen und Salben weggelassen werden. Der Ausdruck “Sitzen auf einem 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 senkte, hoffte man auf Vergebung der Sünden.

Aber auch ein ganzes Volk könnte fasten, zum Beispiel zur Vorbereitung auf einen Krieg oder zur Abwendung eines möglichen Krieges. Auch landwirtschaftliche Katastrophen wie Ernteausfälle könnten ein Grund für das Fasten sein. Eine riesige Heuschreckenplage plagte Israel in biblischen Zeiten und verursachte eine Hungersnot. Mit dem Fasten hofften sie, dass die Katastrophe ein Ende finden würde. Der Tod eines Königs, Propheten oder anderer großer Führungspersönlichkeiten könnte auch ein Grund sein, ein Fasten zu erklären.

Kein Ziel an sich

Fasten sollte niemals Selbstzweck sein, es ist bloß Mittel zum Zweck. Ziel ist es, die gestörte Beziehung zu G’tt wiederherzustellen. Das Fasten dient der Buße. Nur wenn man die Übertretung wirklich bereut, ist man bereit zu vergeben. G’tt sorgt dafür, dass die Katastrophe, die nach Ansicht der Tora oft als Warnung dient, nicht eintritt oder zu einem (guten) Ende kommt. In der Vision der Tora geschehen Katastrophen nie `einfach so’; sie sind das Ergebnis des Verhaltens der Menschheit. Wenn ein Volk sündigt, kann das

körperliche Folgen haben: Krieg, Krankheit oder Dürre. Durch Buße werden diese Folgen beseitigt. Der Prophet Yeschayahu kritisierte die Menschen, die sich besonders um das äußere Erscheinungsbild des Fastens kümmern: “Sie sind schief wie Schilf und verstecken sich in ihren Taschen und der Asche”. Aber das ist natürlich nicht das Problem. Einem hungrigen, armen Menschen Brot geben, verarmte nackte Menschen zu bekleiden, soll dem Propheten zufolge zu einem echten Fasten führen.

Visionen

Außerdem scheint das Fasten ein Mittel zu sein, um Visionen zu gewinnen und mit der geistigen Welt in Kontakt zu kommen. Zum Beispiel erzählt uns Moses, dass er 40 Tage auf dem Berg Sinai ohne Brot und Wasser verbringt. Am Ende dieser 40 Tage gab G’tt ihm die Steintafeln, die von G’tt selbst mit den Zehn Geboten beschrieben wurden. Auch der Prophet Elia verbrachte 40 Tage ohne Essen und Trinken und ging zum Berg Choreb. Während er in einer Höhle schlief, hatte G´tt sich ihm offenbart. Dass man auch mit anderen geistigen Wesen in Kontakt kommen könnte, zeigt die Geschichte von Schaul und der Hexe von Endor. Schaul ist unsicher über den Ausgang eines Krieges mit den Philistern und wendet sich nach dem ersten Versuch anderer Mittel an die Hexe in Endor. Sie muss den toten Propheten Sch´muel vor ihm rufen und ihn nach der Zukunft fragen. Die Geschichte zeigt, dass der König nicht den ganzen Tag und die ganze Nacht Brot gegessen hat und deshalb wahrscheinlich zur Vorbereitung auf das Ritual gefestigt wurde.

Die Rabbinische Literatur

Zur Zeit des Zweiten Tempels hatten verschiedene Gruppen großen Wert auf das Fasten als asketisches Ideal gelegt. Der Talmud ist teilweise dagegen; einige Gelehrte denken sogar,

dass solch Jemand definitiv ein “Sünder” ist. Eine Person sollte genügend spirituelle Inspiration in den Verboten der Tora finden. Dich noch weiter zu verleugnen, wird als ‘sündig’ angesehen. Außerdem ist das Studium der Tora wichtiger als das Fasten. Aus diesem Grund wäre es besser, wenn ein Talmudgelehrter nicht fasten würde, außer an den Fastentagen, die für alle obligatorisch sind. Durch das Fasten wäre er so geschwächt, dass er die Tora nicht richtig studieren kann.

Andere Gelehrte betonen jedoch die positiven Aspekte des Fastens und nennen es aus asketischen Gründen “fromm” und “heilig”. Ein Talmudgelehrter des dritten Jahrhunderts sah das Fasten als Ersatz für die Opfer, die nach der Zerstörung des Tempels aus dem Judentum verschwanden. Er sprach das folgende Gebet an Fastentagen:

“Herr des Universums! Du weißt, dass, als der Tempel noch existierte und jemand sündigte, er ein Opfer brachte. Sie opferten nur Fett und Blut, und ihnen wurde vergeben. Heute habe ich mich festgeschnallt und mein Körperfett und Blut zusammengezogen. Möge es Dein Wille sein, dass das Abnehmen meines Fettes und Blutes als ein Opfer auf Deinem Altar betrachtet wird, und sei mir gnädig! (B.T. Berachot 17a).

Zerstörung des Tempels

Darüber hinaus gibt es andere Fastentage in der Rabbiner-Literatur, die jeder berücksichtigen sollte. Dies sind hauptsächlich Tage, die zum Gedenken an die Zerstörung des Tempels eingerichtet wurden. Das war nichts völlig Neues; selbst nach der Zerstörung des Ersten Tempels im Jahre 586 vor der bürgerlichen Ära wurden jedes Jahr einige Tage des Fastens beobachtet. Nach dem Wiederaufbau des Zweiten Tempels wurden diese Fastentage nicht mehr genutzt. Nach der Zerstörung des Zweiten Tempels durch die Römer im Jahre 70 bürgerlicher Zeitrechnung wurden die alten Fasten wiederhergestellt. Die Fastentage in Erinnerung an die Zerstörung beider Tempel sind:

Tisha Be’Av (9 Av), Schiwa Asar Be’Tammuz (17 Tammuz), Asara Be’Tewet (10 Tewet), Tsom Gedalia (die Fastenzeit von Gedaliah auf 3 Tishri).

Der Talmud erkennt auch die Nützlichkeit der Einrichtung spezieller Fastentage in Notfällen wie Hunger, Krieg oder Dürre an. Die Gesetze, Liturgie und Bräuche an den Fastentagen vor dem Regen sind im Talmud ausführlich beschrieben. Auch die Gesetze des Fastens am Großen Versöhnungstag werden ausführlich beschrieben. In der Tora werden diese nur sehr kurz behandelt.

Yom Kippur – Großer Versöhnungstag

Nach der Tradition der Rabbiner ist Yom Kippur der Tag, an dem es Mosche vor langer Zeit gelungen ist, Vergebung für das jüdische Volk zu erlangen. Gerade von der göttlichen Offenbarung auf dem Berg Sinai erhalten, machten die Menschen sofort einen großen Fehler: Sie produzierten ein goldenes Kalb und fielen wieder in den Götzendienst. Nachdem Mosche die ersten Steintafeln zerbrochen hatte, blieb er noch 40 Tage auf dem Berg, bekleidet mit Nebel. Nach 40 Tagen erhielt Mosche einen zweiten Satz Steine und stieg hinab, um sie dem Volk als Zeichen der Versöhnung zu geben. Der Tradition nach fand die endgültige Versöhnung am Großen Versöhnungstag statt.

Yom Kippur gehört zu den ‘schweren’ Fastentagen, d.h. man ist für einen ganzen Zeitraum von 24 Stunden fixiert – von Sonnenuntergang bis Sonnenuntergang. Neben Essen und Trinken sind auch Heiraten, Körperpflege wie Waschen und Salben sowie das Tragen von Lederschuhen verboten. Das lenkt den Talmud von dem Gebot der Tora ab, sich an diesem Tag zu „läutern”. Doch Yom Kippur ist kein Tag, an dem Trauer herrscht. Es ist ein Feiertag, an dem man sich saubere (weiße) Kleidung anziehen muss. Zu Beginn von Yom Kippur zünden Sie wie an anderen Feiertagen Kerzen an. Es ist auch üblich, vor dem Fasten ein Abschlussmahl mit leicht festlichem Charakter einzunehmen.

Wenn jemand vor dem Fastentag mit der richtigen Absicht isst, damit er am Fastentag genügend Kraft hat, dann wird auch diese Nahrung Teil des Fastens.

Auf Yom Kippur kann der Mensch Vergebung für die Übertretungen erhalten, die er das ganze Jahr über begangen hatte. Nach einem Prozess der Buße, der im Prinzip vor Yom Kippur hätte beginnen sollen, ist das Ergebniss die endgültige Vergebung, die dem Menschen gewährt wird. Das ist die Krönung dieses schwierigen Prozesses. Dabei wird zwischen Fehlern in Bezug auf G'tt und Fehlern in Bezug auf Menschen unterschieden. Um die Fehler gegenüber seinem Mitmenschen durch Yom Kippur zu beheben, hilft wenig. In erster Linie muss dies mit der Person selbst vereinbart werden. Erst dann gibt G'tt auch Vergebung für das Vergehen.

Durch das Fasten verstärken wir die Wirkung des Bußprozesses und die Gebete um Vergebung. Wir zeigen, dass wir es ernst meinen. Wir sind sogar bereit, Essen und Trinken stehen zu lassen und uns nur auf das zu konzentrieren, was an diesem Tag wichtig ist: die Wiederherstellung der besonderen Bindung, die jeder Mensch zu G'tt hat. Außerdem sehen wir durch das Fasten ein wenig wie Engel aus, die über dem Verständnis der Sünde stehen. Auch sie essen, trinken und genießen keine anderen körperlichen Aspekte. Laut Maimonides hilft das Fasten, Buße zu tun. Weil der Körper durch den Mangel an Nahrung geschwächt wird, können die geistigen Seiten des Menschen anfangen zu dominieren. Weil man im Laufe des Tages nicht an die irdischen Aspekte der Existenz gebunden ist, kann man einen unvoreingenommenen Blick ins Innere werfen.

Wer fastet da? Nicht jeder ist zum Fasten verpflichtet. Erst aus der Pubertät, 12-13 Jahre alt, hat man die Pflicht zu fasten. Kranke und schwangere Frauen sind in einer Reihe von Fällen ausgenommen. Eines der Grundprinzipien des jüdischen Rechts ist, dass das Leben über allem steht, sogar über den meisten religiösen Pflichten. Wenn Grund zur Annahme besteht, dass eine Gefahr für die Gesundheit besteht, sind sie vom

Fasten ausgenommen. In vielen Fällen wird auf den Rat eines Arztes und eines Rabbiners zurückgegriffen.

Das Wichtigste an Yom Kippur hängt nicht vom Fasten ab: Es geht um Reue und die Wiederherstellung der besonderen Bindung zum Schöpfer.