

Dr. Edmund Semler
Prof. Dr. Joseph Wimmer

Warum Fasten



Ein *Ernährungswissenschaftler* und *Theologe* im Gespräch
über die Bedeutung des biblischen Fastens

Warum Fasten

Während das Fasten im Zeitgeist von Detox, Minimalismus und damit verbundener Selbstoptimierung seit Jahren zunehmend beachtet und praktiziert wird, fristet es in christlichen Kreisen ein konstant bescheidenes Dasein und wird auf das Meiden von Alkohol, Süßigkeiten oder Fleisch im Rahmen der 40-tägigen Fastenzeit reduziert. Ein tagelanger Verzicht auf feste Nahrung wird kaum in Erwägung gezogen und noch weniger ausgeübt. Was sagt jedoch die Bibel zur Bedeutung des Nicht-Essens in der Nachfolge?

Der österreichische Ernährungswissenschaftler und Fastenexperte Dr. Edmund Semler (Jg. 1973) spricht mit Joseph Wimmer (Jg. 1938), Professor für Theologie, über die Bedeutung des Fastens aus biblischer Sicht. Grundlage hierzu ist sein im Jahre 1982 erschienenes Buch „Fasting in the New Testament“. Im Gespräch wird der Stellenwert des Fastens unter Bezugnahme auf viele Bibelstellen und renommierte Theologen erhellert. So erschließt es dem nach Heiligung strebenden Christen ein wirklichkeitstreuere Bild von den Möglichkeiten wie auch Grenzen des Fastens nach biblischen Grundsätzen.



„In Bezug auf die Beziehung zu sich selbst wirkt das Fasten als Instrument der Reinigung, der Buße und als Glaubensprüfung. Es ist der schmerzhafteste Verzicht auf eine legitime Freude, die im Genuss des Essens liegt. Es fördert die Selbstbeherrschung und ist eine wirksame Hilfe, um sich unserer übermäßigen Begierden und Egoismen bewusst zu werden. Es reinigt uns allmählich von unserer Selbstsucht, dem Hauptfeind der Liebe, und fördert so das Wachstum der Liebe in unserem Herzen.“

Joseph Wimmer