

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 erhellt. So erschließt es dem nach Heiligung strebenden Christen ein wirklichkeitsgetreues 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

*II.*  
Das Gespräch

Herr Professor Wimmer, Sie wurden in Österreich geboren, haben in Theologie promoviert und in Italien sowie in den USA geforscht und gelehrt. Anfang der 1980er Jahre erschien Ihr in Deutschland leider kaum bekanntes Buch „Fasting in the New Testament. A study in biblical theology“, über das wir uns in diesem Gespräch unterhalten werden. Bevor wir loslegen, bitte ich Sie um eine kurze Darstellung Ihres biografischen Werdegangs.

Ich bin in der Steiermark kurz nach Hitlers Anschluss im Jahre 1938 geboren. Meine Eltern waren damals schon US-amerikanische Staatsbürger, sind aber einige Jahre vor meiner Geburt nach Österreich zurück gekommen. Dort wohnten wir in der Nähe der Eltern und Geschwister meiner Mutter. Für kurze Zeit im April/Mai 1945 waren wir Flüchtlinge, weil die russischen Soldaten uns aus unserem Haus vertrieben hatten. Wir suchten zunächst Unterkunft bei Freunden und wanderten schließlich von Dorf zu Dorf, immer Richtung Osten bis zur slowenischen Grenze. Nachdem wir wieder nach Hause durften, entschied sich meine Familie, zurück nach Amerika in die Nähe von Philadelphia in Pennsylvania zu ziehen. Dort ging ich in die katholische Volksschule und später ins Gymnasium, das von den Augustiner-Patres geleitet wurde. Ich wollte schon sehr früh Priester werden und trat dann in das Augustiner-Seminar in Staten Island ein. Nach dem Noviziat studierte ich vier Jahre lang an der Villanova University, anschließend vier Jahre an der Catholic University, Washington D.C., wo ich 1964 auch zum Priester geweiht wurde. Weitere Studien führten mich an das Pontifical Biblical Institute in Rom, wo ich auch Mutter Teresa kennenlernte und ihre Novizinnen einige Jahre lang zum Thema „Einleitung in die Heilige Schrift“ unterrichtete. Am Augustinianum in Rom dozierte ich vor Augustiner-Studenten in Theologie, hauptsächlich über Bücher des Alten Testaments.

Nachdem ich 1980 an der Gregorianischen Universität in Rom promoviert hatte, ging ich in die USA und unterrichtete viele Jahre an einer römisch-katholischen Schule für Theologie und Geistlichkeit der Washington Theological Union (WTU). Ich gab Kurse zu verschiedenen Abschnitten der Bibel, wie Pentateuch, Histori-

sche Bücher, Propheten, Psalmen, Weisheitsliteratur und dozierte auch über biblische Spiritualität. Ich blieb dort bis 2012 und war anschließend bis Juni 2019 als außerplanmäßiger Professor an der Georgetown University in Washington D.C. tätig, von der ich in ein Augustinerkloster in Pennsylvania versetzt wurde. Zuletzt lehrte ich noch einige Semester an der Villanova University in der Nähe von Philadelphia. Derzeit wohne ich im Augustinerkloster in Villanova und feiere ab und zu den Gottesdienst in einer benachbarten Pfarrkirche.

#### Frage 2

**Wie kam es zur Entstehung des 1982 veröffentlichten Buches „Fasting in the New Testament“? In welchem Kontext wurde diese Arbeit verfasst und welches Ziel verfolgten Sie persönlich damit?**

Meine Doktorarbeit an der Gregorianischen Universität in Rom trug den Titel „Die Bedeutung und Motivation des Fastens nach den synoptischen Evangelien“. Daraus entstand das Buch „Fasting in the New Testament“. Ich wählte das Thema, weil ich mich für die Lehre der Bibel und für Spiritualität im Allgemeinen interessierte, besonders im Bezug zum Neuen Testament. Es war mir eine Herzensangelegenheit, in der Tiefe zu erfahren und zu verstehen, was Jesus wirklich lehrte und warum. Als ich mich auf das Thema Fasten konzentrierte, wollte ich unbedingt herausfinden, was Jesus wirklich darüber sagte und welche Bedeutung seine Worte für den einzelnen Christen haben.

#### Frage 3

**Warum wurde die Ausarbeitung gemäß dem Buchtitel auf das Neue Testament beschränkt? Ist ein derartiger Ansatz, quasi losgelöst von der Bedeutung des Fastens im Alten Testament, überhaupt sinnvoll bzw. zielführend und wäre nicht „Fasting in the Bible“ sozusagen besser gewesen?**

Sicherlich kann man sich der Bedeutung des Fastens im Alten Testament nicht entziehen, wenn man sich ernsthaft mit diesem Thema auseinandersetzt. Deshalb beschäftigte ich mich schon in meiner Dissertation intensiv mit diesem Aspekt. So trägt Kapitel 2 von „Fasting in the New Testament“ den Titel „Fasting in the milieu of Jesus and his times“ und beginnt mit der eigentlichen Definition des hebräischen Wortes צָוַם (šûm, „fasten“) und seinen bedeutsamen Verwendungen in der hebräischen Bibel, in der intertestamentarischen Literatur, im Buch des Fastens (Ta’anit) des Babylonischen Talmuds und in der Gemeinschaft von Qumran.

#### Frage 4

Gemäß der Konkordanz zur revidierten Luther-Bibel von 1984 und Rieneckers „Lexikon zur Bibel“ wird das Wort „Fasten“ in der gesamten Bibel an 77 Stellen angeführt, wobei 50 Stellen im Alten und 27 Erwähnungen im Neuen Testament zu finden sind. Lässt sich bei Gesamtbetrachtung aller biblischen Stellen zum „Fasten“ ein „Biblisches Fasten“ oder „Christliches Fasten“ ableiten bzw. definieren? Was kann man sich darunter vorstellen, wenn in der Bibel vom „Fasten“ gesprochen wird?

Passagen wie Jona 3:7-8, Esra 10:6, Ester 4:16 und sogar die Apostelgeschichte 9:9 zeigen, dass sowohl im Alten als auch im Neuen Testament unter „Fasten“ die völlige Abstinenz von Speisen und Getränken für einen bestimmten Zeitraum zu verstehen ist und dass dieses aus einer religiösen Motivation heraus geschieht. Die normale Dauer eines Fastens war von morgens bis abends (siehe Richter 20:26; 2. Samuel 1:12). Das Fasten an Jom Kippur dauerte einen ganzen Tag, also 24 Stunden lang [und später 26 Stunden], vom Sonnenuntergang des Vorabends bis nach Sonnenuntergang des Tages selbst (siehe Levitikus 23:26-32). Der Begriff für das Fasten dort ist „innah“, „sich demütigen“, die sogenannte Piel-Form von Qal עָנָה (‘ana), was zeigt, dass die grundlegende Intention zu einem Fasten nach biblischem Vorbild darin besteht, sich selbst vor Gott zu demütigen.

Das ist eine wichtige Aussage, zumal ich es beim Fasten für entscheidend halte, was einen Menschen dazu motiviert, was ihn im Innersten dazu antreibt, was er letztlich damit erreichen will. In den letzten Jahren sind in unserer Gesellschaft Konsumverzicht, Detox in verschiedenen Lebensbereichen und Minimalismus in Mode gekommen. Das sehe ich zum einen positiv. Denn unser Wirtschaftssystem und die Medien haben es tatsächlich geschafft, dass die Bevölkerung den Konsum durch gewohnheitsmäßige Ritualisierung derart emotional, ja sogar spirituell aufgeladen hat, dass er für viele zum zentralen Lebensinhalt, zum Lebensstil geworden ist. Es ist höchste Zeit, das zu erkennen und kritisch zu hinterfragen. Zum anderen ist der Trend zum Verzicht aber mehr der Praxis der Askese zuzuordnen, wie sie bereits von den alten Griechen in der Antike mit ihrem dualistischen Menschenbild gelebt und empfohlen wurde. Askese in ihren vielfältigen Ausprägungen stellt das eigene ICH in den Vordergrund aller Überlegungen und Bemühungen, den nach Selbstverwirklichung und folglich Selbsterlösung strebenden Menschen. Das passt zwar sehr gut zum heutigen Zeitgeist der Selbstoptimierung und der menschlichen Hybris der Machbarkeit. Ein liebendes Gegenüber, einen persönlichen, gnädigen Gott, dem der Fastende in Demut begegnet, erkenne ich da aber nicht. Wollen wir uns deshalb die Definition des Fastens aus umfassender theologischer bzw. biblischer Sicht einmal näher anschauen.

#### Frage 5

Können Sie der Definition des Begriffs „Fasten“ des norwegischen Theologen Ole Hallesby (1879-1961) zustimmen?

*Fasten umfasst nicht nur Enthaltensamkeit von Speise und Trank. Fasten bedeutet freiwillige, zeitweilige Enthaltensamkeit von verschiedenen Lebensnotwendigkeiten wie Speise, Trank, Schlaf, Ruhe, Umgang mit Menschen usw. Der Sinn dieser Enthaltensamkeit besteht darin, für kürzere oder längere Zeit die Bande zu lösen, die uns an die materiel-*

*le Welt und an unsere Umgebung knüpfen, um auf diese Weise die ganze Kraft der Seele auf das Unsichtbare und Ewige zu konzentrieren.*

Hallesby Ole (1984)

Ja, ich akzeptiere seine umfassendere Definition des Fastens. Es wurde in den frühen Jahrhunderten der Kirche von christlichen Asketen und Mönchen in der Wüste im großen Umfang praktiziert, wofür der Begründer des christlichen Mönchtums, der Heilige Antonius (251-356) ein bemerkenswertes Beispiel ist. Regelmäßiges Fasten war Teil der Regeln vieler, wenn nicht aller religiösen Orden und war in unterschiedlichem Maße Teil der Kirchengesetzgebung für alle seine Mitglieder.

#### Frage 6

Ole Hallesby beleuchtet in seinem Buch „Vom Beten“ auch die Etymologie des Wortes „Fasten“. Hierzu schreibt er: „Das hebräische Wort für fasten bedeutet »das demütige Sichbeugen der Seele unter dem heiligen Gott«. Können Sie das bestätigen? Ist die Bedeutung des griechischen Wortes für „Fasten“ ähnlich?

Ja, ich kann es für das Hebräische bestätigen. Levitikus 23:26-32 ist ein gutes Beispiel hierzu. In den Versen 27, 29 und 32 wird das hebräische Wort „innah“ verwendet. In der deutschen Einheitsübersetzung heißt es in Vers 27 „Ihr sollt euch Enthaltung auferlegen.“, wohingegen in der englischen Übersetzung im Vers 29 von der Praxis der Selbstverleugnung („practice self-denial“) gesprochen wird. In der neuen katholischen englischen Ausgabe ist im Vers 27 vom demütigen Sichbeugen die Rede („You shall humble yourselves ...“), und im „Hebrew and Aramaic Lexicon of the Old Testament“ von Köhler/Baumgartner wird als eine der Bedeutungen der Hitpael-(reflexiven)-Form von „innah“ „sich vor Gott beugen“ (Daniel 10:12; Esra 8:21) angegeben. Das griechische Verb *nēsteō*, „fasten“, bedeutet einfach „nicht essen“ und hat somit nicht den alttestamentarischen Unterton von Selbstdemütigung.

Das Fasten wird von diversen Autoren in einem engen Zusammenhang mit Beten gesehen. Wie sehen Sie das, auch unter Bezugnahme auf folgenden Passus aus Ihrem Buch?

*Die Verbindung des Fastens mit Gebet und Almosen ist äußerst fruchtbar. Fasten intensiviert das Gebet. Es bringt uns in unserer Totalität und Hilflosigkeit vor Gott und bittet seine Allmacht demütig um Eingreifen. Nicht umsonst ergänzte die Urkirche Mk 9:29 „diese Art lässt sich durch nichts austreiben als durch Gebet“ mit der Formulierung „und durch Fasten“! In Not und Verzweiflung sagt das Fasten mehr als Worte, denn es verkündet Gott unser Unvermögen und unsere Schwäche und den Ernst unserer Bitte.*

Wimmer Joseph (1982, S. 114)

Das Hinzufügen des Fastens zum Gebet verstärkt das Gebet, weil es nicht nur die eigenen Worte, sondern auch den ganzen Körper in einer reumütigen, demütigen Selbstverleugnung miteinbezieht. Innerhalb der katholischen Kirche gibt es immer noch ein Ritual für bestimmte Priester bei der Ausübung des Exorzismus böser Geister von Menschen. Dieses Ritual beinhaltet Fasten in Kombination mit Gebet, während sich der Exorzist auf seine Aufgabe vorbereitet. Ich habe keinen Zugang zu einem solchen Ritual, daher kann ich es nicht zitieren. Aber ich denke, der eine oder andere ältere Priester kann dies heute noch bestätigen.

#### Frage 8

Hallesby schreibt dem Fasten bestimmte Wirkungen zu, die seiner Meinung nach das Gebetsleben entscheidend beeinflussen können. Was ist Ihre Meinung hierzu?

*Das Fasten ist ein von Gott angeordnetes Mittel gegen die gefährlichsten Hindernisse des Betens. Es soll freiwillig sein, sagt Jesus. Darum*