

# Schmerzfremde Askese?

## Zeitenössisches Fasten zwischen Selbstbezüglichkeit und Auseinandersetzung mit Leid

---

Antonia Rumpf

### I. Askese und Protestantismus: Eine ambivalente Beziehung

Askese gilt weithin als Inbegriff schmerzender Glaubensäußerungen. Zum einen werden mit dem Begriff Praktiken assoziiert, die (obwohl sie mit einer positiven Zielsetzung ausgeübt werden<sup>1</sup>) unangenehm bis schmerzhaft sind, wie Totalfasten, Schlafentzug oder das Verletzen des eigenen Körpers. Zum anderen kann Askese auch als Form des Weltschmerzes gedeutet werden – Asket\*innen empfinden ihre Gesellschaft oder Glaubensgemeinschaft als so verirrt, dass sie nur noch mit radikaler Distanzierung reagieren können oder wollen.<sup>2</sup>

Blickt man dagegen auf zeitgenössische Fastenaktionen, scheinen diese eher auf die Reduktion von Leid abzielen. So regt die EKD dazu an, »7 Wochen Ohne« Pessimismus (2020), Lügen (2019) oder Runtermachen (2015) zu verbringen, und »7 Wochen anders leben«, die Fasteninitiative des Vereins Andere Zeiten, möchte »dazu einladen, Freiräume zu entdecken«.<sup>3</sup> Es liegt nahe, diese neue Deutung des Fastens und damit auch der vorösterlichen Fastenzeit (die ja traditionell der Auseinandersetzung mit der Passion Jesu und als Zeit der Buße gilt) als Symptom einer Verdrängung der Schmerzthematik anzusehen oder gar als Beispiel für das, was Dorothee Sölle als »den gesamtgesellschaftlichen Zustand der Apathie, der leidensunfähigen Teilnahmslosigkeit«<sup>4</sup> kritisierte. Doch ist das zutreffend? Um sich

- 
- 1 Vgl. Frank, Karl Suso: »Einleitung«, in: Ders. (Hg.), Askese und Mönchtum in der Alten Kirche, Darmstadt: 1975, S. 1-33, hier S. 1.
  - 2 Vgl. Schulz, Günther/Ziemer, Jürgen: Mit Wüstenvätern und Wüstenmüttern im Gespräch, Göttingen: 2010, hier S. 32 und Bynum, Caroline Walker: Holy Feast and Holy Fast. The Religious Significance of Food to Medieval Women, Berkeley/Los Angeles/London: 1987, hier S. 46.
  - 3 [http://www.anderezeiten.de/aktionen/initiativen-zum-kirchenjahr/fastenzeit/geschichte-der-fastenaktion/ vom \[29.04.2020\]](http://www.anderezeiten.de/aktionen/initiativen-zum-kirchenjahr/fastenzeit/geschichte-der-fastenaktion/ vom [29.04.2020]).
  - 4 Sölle, Dorothee: Leiden, Stuttgart: 1973, hier S. 47.

einer Antwort anzunähern, sollen im Folgenden sowohl zeitgenössische Fastenaktionen als auch Interviews mit Fastenden in den Blick genommen werden.

Zunächst ist jedoch zu klären, wie die Umdeutung des Fastens zustande kam. Folgende Aspekte seien genannt:

*Erstens* spielte Fasten, nachdem ihm in der Reformation jegliche Heilsrelevanz abgesprochen worden war, über Jahrhunderte kaum eine Rolle im Protestantismus. Während die Reformatoren es zwar als sinnvolle Übung in körperlicher Disziplin schätzten, lehnten sie eine allgemeine Fastenpflicht aufgrund mangelnder biblischer Grundlage ab.<sup>5</sup> Fasten wurde so tendenziell zu einer freiwilligen Praxis, die zudem als anfällig dafür galt, in den Modus der Werkgerechtigkeit zurückzuführen. Dies führte zu einem Relevanzverlust des Fastens im evangelischen Raum<sup>6</sup> und auch dazu, dass der Begriff »Fasten« theologisch nicht weiter reflektiert wurde.

*Zweitens* wurde dem Christentum häufig Leibfeindlichkeit vorgeworfen, besonders prominent von Friedrich Nietzsche. Askese ist für ihn der paradoxe Versuch, »die Kraft zu gebrauchen, um die Quellen der Kraft zu verstopfen; hier richtet sich der Blick grün und hämisch gegen das physiologische Gedeihen selbst, insonderheit gegen dessen Ausdruck, die Schönheit, die Freude; während am Mißraten, Verkümmern, am Schmerz, am Unfall, am Häßlichen, an der willkürlichen Einbuße, an der Entselbstung, Selbstgeißelung, Selbstopferung ein Wohlgefallen empfunden und *gesucht* wird.«<sup>7</sup> Nietzsche wirft dem »asketischen Priester«, der stellvertretend für das Christentum steht, dabei vor, die Menschen letztlich in ihrem Leid festzuhalten und »die schlechten Instinkte aller Leidenden dergestalt zum Zweck der Selbstdisziplinierung, Selbstüberwachung, Selbstüberwindung *auszunützen*«<sup>8</sup> – anstelle die Ursachen des Leidens zu bekämpfen.<sup>9</sup> Man muss Nietzsches Polemik nicht in Gänze folgen,<sup>10</sup> doch der Vorwurf, dass Askese Leiden auch verstärken oder gar verherrlichen kann, mag ein Grund dafür sein, dass zeitgenös-

5 Für eine Zusammenfassung der reformatorischen Positionen zum Fasten s. z.B. Confessio Augustana 26, in: Die Bekenntnisschriften der evangelisch-lutherischen Kirche, Göttingen: 1998, S. 31-137, hier S. 100-107.

6 Vgl. Zimmerling, Peter: Evangelische Spiritualität. Wurzeln und Zugänge, Göttingen: 2003, hier S. 269.

7 Nietzsche, Friedrich: Zur Genealogie der Moral, Frankfurt a.M./Leipzig: 1991, hier S. 112, Hervorhebung original.

8 F. Nietzsche: 1991, S. 123.

9 Vgl. F. Nietzsche: 1991, S. 125.

10 Für eine differenzierte Auseinandersetzung mit Nietzsches Vorwurf und Leibfeindlichkeit im Christentum generell s. Karle, Isolde: Liebe in der Moderne. Körperlichkeit, Sexualität und Ehe, Gütersloh: 2014, S. 39-51.

sische Initiativen sich nicht in eine (vermeintlich) leibfeindliche Tradition stellen möchten und daher neue Formen des Fastens suchen.<sup>11</sup>

*Drittens* bemühen beide erwähnten Fastenaktionen sich explizit, auch Menschen anzusprechen, die Christentum und Kirche eher distanziert gegenüberstehen, und greifen deshalb aktuelle gesellschaftliche Topoi auf. So wurde »7 Wochen Ohne« im Kontext einer wachstums- und konsumkritischen Stimmung gegründet, die von der Praktischen Theologie bereits wahrgenommen worden war<sup>12</sup> und wollte den Teilnehmenden Fasten als Umkehr zu sich selbst, zu den Nächsten, zu Frieden und Gerechtigkeit, zur Bewahrung der Schöpfung und zu Gott vermitteln.<sup>13</sup> Laut Einschätzung des Teams hinter der Aktion traf die kritische Perspektive auf die Konsumgesellschaft einen Nerv und war der Grund dafür, warum die Fastenaktion sich innerhalb weniger Jahre etablieren konnte.<sup>14</sup> Zudem war die bewusst offene Gestaltung – Teilnehmende bestimmen selbst, wie sie fasten – Ausdruck eines weiten Fastenverständnisses, das entsprechend über die Jahrzehnte variabel blieb. Heute definiert »7 Wochen Ohne« Fasten als »Skizze eines anderen Alltags«<sup>15</sup>, ähnlich weit versteht »7 Wochen anders leben« Fasten als »religiöse Praxis des Neuwerdens«<sup>16</sup>. Entsprechend groß ist die Bandbreite an Fastenvorhaben derjenigen, die an den Aktionen teilnehmen. Damit reagieren beide Initiativen auf die zunehmende Individualisierung und Pluralisierung des religiösen Felds.<sup>17</sup>

Einerseits kann man die Fastenaktionen als Erfolgsgeschichte betrachten: Heute

- 
- 11 Es ist zu beachten, dass es in Antike und Mittelalter nicht dieselben Möglichkeiten zur Schmerzlinderung gab wie heute und eine positive Deutung von Schmerz, wie z.B. in der *imitatio Christi*, entsprechend etwas anderes bedeutete, vgl. C. W. Bynum: 1987, S. 245. Zudem ist eine Deutung asketischer Praktiken als dualistisch-leibfeindlich zu einseitig, vgl. ebd., S. 212f., S. 217 und Brown, Peter: *The Body and Society. Men, Women and Sexual Renunciation in Early Christianity*, London/Boston: 1990, hier S. 235f.
  - 12 Einen expliziten Bezug zwischen Fasten und Konsumkritik stellen her: Bohren, Rudolf: *Fasten und Feiern. Meditationen über Kunst und Askese*, Neukirchen-Vluyn: 1973 und Seitz, Manfred: »Askese IX. Praktisch-Theologisch«, in: Gerhard Krause/Gerhard Müller et al. (Hg.), *Theologische Realenzyklopädie*, Band IV, Berlin/New York: 1979, S. 250-259.
  - 13 Vgl. Ullrich, Karin: »Von einer Stammtischidee...«, in: Björn U. Rahlwes/Thomas Hammerschmidt (Hg.), *Das Fastenlesebuch. Weniger kann mehr sein – Vom Reichtum des Verzehrs im Angesicht des Überflusses*, Frankfurt a.M.: 2003, S. 247-254, hier S. 252.
  - 14 Bollmann, Jörg: »Vorwort«, in: B. U. Rahlwes/T. Hammerschmidt (Hg.): 2003, S. 9-12, hier S. 9.
  - 15 <http://www.7wochenohne.evangelisch.de/warum-fasten-wir-eigentlich> vom [31.08.2020].
  - 16 <http://www.anderezeiten.de/aktionen/initiativen-zum-kirchenjahr/fastenzeit/vu/> vom [31.08.2020].
  - 17 Vgl. dazu z.B. Luckmann, Thomas: *Die unsichtbare Religion*, Frankfurt a.M.: 1991 und Knoblauch, Hubert: *Populäre Religion. Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft*, Frankfurt a.M./New York: 2009.

nehmen pro Jahr an »7 Wochen Ohne« über zwei Millionen<sup>18</sup>, an »7 Wochen anders leben« über 20 000 Menschen teil.<sup>19</sup> Andererseits sind die Initiativen und ihr Verständnis von Fasten praktisch-theologisch umstritten. Während Kristian Fechtner die Wiederkehr des Fastens als Zeichen dafür ansieht, »dass die Leiblichkeit des Glaubens nicht nur ein theologischer Topos ist, sondern nach heutigen Ausdrucksformen drängt«<sup>20</sup> und Peter Zimmerling die Chance schätzt, eine traditionsreiche spirituelle Praxis für die Gegenwart fruchtbar zu machen,<sup>21</sup> üben Manfred Josuttis und Corinna Dahlgrün Kritik. So sieht Josuttis »7 Wochen Ohne« nicht als religiöse Initiative an, da »die Aktion ihre Ziele weitgehend subjektorientiert definiert« und deshalb eher eine »Methode der Selbststabilisierung«<sup>22</sup> als ein spirituelles Unterfangen sei. Dahlgrün schließt sich seinem Urteil an und kritisiert zusätzlich, dass die Vorbereitung auf ein hohes christliches Fest und die Rolle von Verzicht stark in den Hintergrund trete.<sup>23</sup> Sie resümiert: »Askese scheint [...] vielfach ihre Härten ebenso wie ihre Richtung verloren zu haben. Statt eine Methode zu sein, die geistlichen Fortschritt ermöglichen soll, wird sie häufig zum Ziel der Selbstfindung oder der Verbesserung der Lebensqualität eingesetzt.«<sup>24</sup> Evangelische Askese sei aber »kein wellness-Programm. Sie bedeutet Arbeit an sich selbst, die Bereitschaft, die eigenen Abgründe zu entdecken.«<sup>25</sup> Andrea Bieler merkt an, dass die Materialien von »7 Wochen Ohne« zu einseitig seien, indem sie z.B. zu weniger Scheu oder mehr Risikobereitschaft aufrufen, ohne die jeweiligen Themen auf ihre Ambivalenz hin zu befragen.<sup>26</sup>

Die Vorwürfe sind deutlich: Modernes Fasten wird als zu traditionsvergessen und selbstbezüglich empfunden, und in seiner Selbstbezüglichkeit als zu stark stabilisierend und zu wenig hinterfragend, kurz: als entschieden zu schmerzlos.

Auf den ersten Blick mögen einige Kritikpunkte berechtigt scheinen: Tatsächlich rückt das Leiden Jesu im Material der Fastenaktionen zugunsten der Motive

18 <http://www.welt.de/print-welt/article443031/Stammtischidee-Start-fuer-Sieben-Wochen-ohne.html> vom [31.08.2020].

19 Vgl. <http://www.anderezeiten.de/aktionen/initiativen-zum-kirchenjahr/fastenzeit/geschichte-der-fastenaktion/> vom [31.08.2020].

20 Fechtner, Kristian: Im Rhythmus des Kirchenjahres. Vom Sinn der Feste und Zeiten, Gütersloh: 2007, hier S. 108.

21 Vgl. P. Zimmerling: 2003, S. 269.

22 Josuttis, Manfred: Religion als Handwerk. Zur Handlungslogik spiritueller Methoden, Gütersloh: 2002, hier S. 92.

23 Vgl. Dahlgrün, Corinna: Christliche Spiritualität. Formen und Traditionen der Suche nach Gott, Berlin/Boston: 2018, hier S. 78.

24 C. Dahlgrün: 2018, S. 78.

25 C. Dahlgrün: 2018, S. 78f.

26 Vgl. Bieler, Andrea: Askese Postmodern. Körpertechniken coram Deo, in: Dies. et al. (Hg.), Weniger ist mehr. Askese und Religion von der Antike bis zur Gegenwart, Leipzig: 2015, S. 205-222, hier S. 218.

»Durchbrechung von Gewohnheiten« und »Auseinandersetzung mit sich selbst« in den Hintergrund. Und ebenso kommt das neue Verständnis von Fasten ohne einen (potenziell schmerzhaften) Verzicht aus. Der von den Fastenden gewählte Gegenstand kann auch darin bestehen, seinem Alltag in der Fastenzeit etwas hinzuzufügen (beliebt sind z.B. tägliche Bibellektüre, regelmäßige Spaziergänge oder mehr Zeit für sich selbst, etabliert hat sich hierfür der Ausdruck »Plus-Fasten«). Die Materialien von »7 Wochen Ohne« nehmen kaum Bezug auf die individuellen Fastenvorhaben. Wenn Verzicht zur Sprache kommt, dann nicht im Sinne des Aushaltens eines Mangels, sondern als Chance auf neue Perspektiven: »Wir laden Sie ein, sieben Wochen auf etwas zu verzichten und damit in dieser Zeit etwas freizulegen und in Bewegung zu bringen. [...] Gestalten Sie Ihr Leben ›7 Wochen Ohne‹ und entdecken Sie die Fülle. Der Verzicht macht Appetit – auf das Leben.«<sup>27</sup> Während die Auseinandersetzung mit dem individuellen Fastenvorhaben in den Fastenbriefen von »7 Wochen anders leben« eine große Rolle spielt, findet sich hier mindestens einmal jährlich die Ermahnung, nicht zu streng mit sich zu sein. Zudem werden regelmäßig positive und bereichernde Aspekte des Fastens thematisiert: eine bewusstere Gestaltung des Lebens, mehr Dankbarkeit für das, was man hat, eine größere Offenheit für andere. Nicht zuletzt zitieren die Briefe regelmäßig aus Zuschriften von Fastenden, die den Verein erreicht haben, und antworten darauf. Auch die Vorwürfe einer gewissen Milde und Selbstbezüglichkeit sind also nicht völlig von der Hand zu weisen.

Dennoch würde es zu kurz greifen, aktuelle Fastenaktionen auf ichbezogene Wohlfühlprogramme zu reduzieren. Insbesondere die Fastenbriefe von »7 Wochen anders leben« thematisieren immer wieder, dass Fasten zu ambivalenten Emotionen führen kann: »Wer auf Betäubung verzichtet, sei es durch Alkohol, Lautstärke, Gummibärchen oder Geschäftigkeit, wird durchlässiger. [...] Vielleicht unterscheidet das die Fastenzeit von einem Wellnessurlaub: Es geht nicht nur ums Sich-Wohlfühlen. Sondern um Ganzheit. Die inneren Stimmen dürfen reden. Auch solche, die man eigentlich lieber zum Schweigen bringt.«<sup>28</sup> Auch die Passion Jesu kommt punktuell durchaus zur Sprache.<sup>29</sup> Schließlich begegnet regelmäßig der Aspekt, dass man an seinem Fastenvorhaben scheitern und sich in seinen alten Gewohnheiten gefangen fühlen kann, was mit Paulus' Charakterisierung der Sünde parallelisiert wird.<sup>30</sup> Die Ermunterung, sich auch auf negative, schmerzhaft Gefühle einzulassen, ist mit Abstand das häufigste Thema der Fastenbriefe von »7 Wochen anders leben«, genau in der Konfrontation mit dieser schwierigen Ambivalenz möchte die Aktion die Fastenden unterstützen.

27 [www.7wochenohne.evangelisch.de/warum-fasten-wir-eigentlich vom](http://www.7wochenohne.evangelisch.de/warum-fasten-wir-eigentlich-vom) [31.08.2020].

28 Andere Zeiten e. V.: Fastenbrief 2/2007, S. 1f.

29 Vgl. Andere Zeiten e. V.: Fastenbrief 7/2007, S. 2.

30 Vgl. Andere Zeiten e. V.: Fastenbrief 2/2013, S. 2 in Bezug auf Röm 7,19: »Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich.«

Während bei »7 Wochen anders leben« die Auseinandersetzung mit persönlichem Schmerz dominiert, gibt es zudem Fasteninitiativen, bei denen die Beschäftigung mit weltweitem Hunger, der Klimakrise oder sozialer Ungerechtigkeit zentral sind, z.B. die Fastenaktion des katholischen Hilfswerks Misereor oder die ökumenische »Aktion Klimafasten«.<sup>31</sup> Die sozialpolitischen Dimensionen der Askese – ostentativer Verzicht angesichts des Überkonsums in der westlichen Welt, aber auch der konkrete Einsatz für eine Verbesserung globaler Problemlagen – sind nicht generell in Vergessenheit geraten.

Nicht zuletzt ist zu bedenken, dass die Analyse der Materialien von Fastenaktionen noch nichts darüber aussagt, wie Fastende selbst mit diesem Material umgehen und wie sie ihr Fasten darüber hinaus erleben und gestalten.<sup>32</sup> Dieser Frage widmet sich mein gegenwärtig laufendes Forschungsprojekt. Um Einblicke in die individuellen Erfahrungen von Fastenden zu erhalten, wurden leitfadengestützte narrative Einzelinterviews mit ihnen durchgeführt. Welche Rolle spielt die Auseinandersetzung mit Schmerz also für Fastende selbst? Drei Beispiele sollen vorgestellt werden.

## II. Schmerz im Erleben von Fastenden

Lisa<sup>33</sup>, eine 32-jährige Erzieherin, hat bereits auf viele unterschiedliche Arten gefastet: In ihrer katholischen Kindheit war es eine vorgeschriebene Pflicht (sie verzichtete aufs Fernsehen oder ihre Spielkonsole), als Erwachsene entdeckte sie es dann zuerst in Form einer Diät wieder. Im Fokus standen damals die »challenge« und die Anerkennung, die sie dafür erhielt. Später gewannen Elemente der Selbsterfahrung an Bedeutung, heute sieht sie die Fastenzeit als Zeit des Ausprobierens und ggf. als »Sprungbrett« für dauerhafte Veränderungen. Von der Bewertung anderer hat sie sich gelöst: »Ich mach es für mich, nicht für ein Publikum, ich denke mal, vor zehn Jahren hätte mich das [Unverständnis der anderen] getroffen und ich hätte es vielleicht überdacht, aber mittlerweile ... ich bin erwachsen.«<sup>34</sup> An dieser Passage lässt sich beobachten, was die Dokumentarische Methode Orientierungsrahmen nennt: grundlegende Denkmuster, die das Handeln der Befragten strukturieren, ohne dass sie sich dessen unbedingt bewusst sind. Orientierungsrahmen werden oft nicht explizit von den Befragten ausformuliert, denn sie haben sich so weit habitualisiert, dass die Befragten sie sich nicht aktiv vergegenwärtigen und

31 S. [www.misereor.de/mitmachen/fastenaktion](http://www.misereor.de/mitmachen/fastenaktion) bzw. [www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de) vom [31.08.2020].

32 Vgl. M. Josuttis: 2002, S. 93 und C. Dahlgrün: 2018, S. 77 und A. Bieler: 2015, S. 220.

33 Alle genannten Namen sind Pseudonyme.

34 Hinweise zur Transkription: [...] kennzeichnet die Auslassung von Text, eine parasprachliche Äußerung oder eine von mir eingefügte Erklärung, ... eine Pause,/ einen Abbruch und Neuanfang, *Kursivsatz* Betonung.

dementsprechend nicht verbalisieren müssen. Durch die methodische Interpretation der Interviews können sie aber rekonstruiert werden – unter anderem, weil sie sich in der Art und Weise des Erzählens spiegeln.<sup>35</sup> So präsentiert Lisa ihre Geschichte mit Fasten in Form einer biographischen Entwicklung: Von einer familiär vorgeschriebenen über eine stark von gesellschaftlichen Normen und sozialer Anerkennung geprägte hin zu einer privaten, individuell gestalteten Praxis. Dieses Muster begegnet ebenfalls in Lisas Erzählung ihrer Glaubensgeschichte: Nachdem sie sich im Teenageralter von ihrer katholischen Erziehung distanzierte und mit anderen Religionen auseinandersetzte, durchlief sie eine Phase des Atheismus, bis sie schließlich zum Christentum zurückfand. Heute bezeichnet sie sich als religiösen »Weltenbürger«; ihre Spiritualität ist geprägt von einer emotionalen Abkehr von Institutionen (»ich würd mich dann schon zum Christentum zählen, nur nicht zur Kirche«) und einem konfessions- bis religionsübergreifenden Selbstverständnis (»ich lass es mir immer offen, wenn ich denn mal in den Gottesdienst gehe, in welche Kirche, [...] ich finde mich auch in anderen Religionen wieder, ich hab auch viel mit anderen Religionen zu tun in meiner Arbeit, und ich hätte jetzt auch kein Problem, ein Zuckerfest mitzufeiern«).

Der Orientierungsrahmen, der sich aus diesen und weiteren Passagen rekonstruieren lässt, kann mit der Formulierung »Ich möchte mich entwickeln und meinen eigenen Weg finden« zusammengefasst werden. Fasten ist für Lisa eine Miniatur der Suche nach sich und ihrem Platz in der Welt: »Man guckt auf sich selbst. Das ist/also für mich ist es eigentlich egozentrisch, weil ich es ja nicht für Gott oder für Jesus mache.« Fasten bedeutet für sie mittlerweile vor allem, sich persönlich weiterzuentwickeln: »Dass ich mein eigenes Handeln überdenke und vielleicht ein bisschen umändere. Ein bisschen freundlicher, nicht direkt rummeckern... [lacht]. Ja, sowas halt. Das zieht sich eigentlich durch die ganzen Jahre. Und doch kann man den Charakter nicht ändern.« Diese mentale Form des Fastens »erfordert viel, viel Selbstdisziplin bei mir. Also es ist schwieriger als auf Nahrung zu verzichten. [...] Das ist ein ... ein Kampf gegen sich selber.« Der Kampf gegen sich selbst – ein klassisches asketisches Motiv – steht für Lisa im Zentrum des Fastens, gerade weil er schmerzhaft und schwierig ist. Für sie ist es ein konstitutives Merkmal des Fastens, »dass man da gerade die Krise kriegt. Mit sich selber. Ich finde, das gehört dazu, [...] ohne das würde etwas fehlen, dann würde es mir ja nicht schwerfallen.« Die Selbstbezüglichkeit des Fastens bedeutet für Lisa kein zielloses Kreisen um sich selbst, sondern eine Konfrontation mit ihren selbst empfundenen Charakterchwächen und den Versuch, verstärkt an ihnen zu arbeiten. Ihr Orientierungsmuster der Entwicklung und Selbstfindung, das sie in der Fastenzeit konzentriert

35 Vgl. Przyborski, Aglaja/Wohlrab-Sahr, Monika: Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch, München: 42014, hier S. 295.

auslebt, ist dementsprechend alles andere als schmerzlos, aber gerade in seiner Krisenhaftigkeit lohnend.

*Martina*, eine 50 Jahre alte Lehrerin an einer Förderschule, fastet seit ca. 30 Jahren in der Passionszeit, indem sie auf Süßigkeiten und Alkohol verzichtet. Als ich gegen Ende des Interviews fragte, ob ihr ein Fastenerlebnis besonders in Erinnerung geblieben ist, antwortet sie mit folgender Erzählung:

»Einmal in einer Fastenandacht, die hatte unsere Pfarrerin zum Thema Scheitern gemacht. Wir haben dann immer im Altarraum einen Stuhlkreis gemacht [...] und dann in diesem Fall waren in der Mitte ganz viele Holzscheite. Eben der Scheiterhaufen. Und sie hat eben ganz viel erzählt über das Scheitern an sich, über die Wortbedeutung, und dann hat sie gesagt, es solle sich jeder ein Scheiterholz rausnehmen, das genau angucken, und irgendwann dann eben sagen/wir sollten dem Scheiterholz einen Namen geben. Etwas, wo wir für uns sagen, da bin ich gescheitert. Und ... das für sich eingestehen. Und das fand ich super eindrücklich. Mein Scheiterholz hat den Namen eines ehemaligen Schülers bekommen, wo ich das Gefühl hatte, ja, da ist/da bin ich gescheitert, dem hätte ich vielleicht irgendwie helfen können, aber es ging nicht. Das war ein Schüler, der sehr engen Kontakt zu mir hatte, sehr große Probleme hatte, ehm ... das war zu der Zeit, wo ich geheiratet hab, und bis dahin war das auch alles super, [...] nur als ich dann schwanger wurde, durfte ich den überhaupt nicht mehr berühren. Da hat der meinen Arm immer weggeschlagen, wenn ich ihn irgendwie mal trösten wollte [...]. Und das fand ich echt super schwierig, und als ich dann aus dem Erziehungsurlaub wiederkam, hab ich halt gehört, dass sexueller Missbrauch in der Familie war, und da hab ich gedacht, ja, da bist du gescheitert. Das hast du nicht mitgekriegt, und da hättest du vielleicht was tun können, aber andererseits ist das auch so ... ich hab auch mein persönliches Leben. Und ich bin nicht nur Lehrerin. Und ich bin erstmal auch ich, und an der Stelle Ehefrau und Mutter und da konnte ich nicht helfen, da bin ich gescheitert. Und das/sie schlug vor, das könnte man doch im Osterfeuer verbrennen. Hab ich in dem Jahr nicht geschafft, aber im nächsten Jahr habe ich es dann bewusst mit zur Andacht genommen zum Osterfeuer und hab es ins Osterfeuer geschmissen und gesagt, ja, das hilft mir jetzt.«

Dass dieses Erlebnis auf Martina einen so starken Eindruck machte, dass sie über 20 Jahre später noch detailreich davon erzählen kann, ist vor dem Hintergrund des restlichen Interviews nicht verwunderlich: Ihr Orientierungsrahmen lässt sich mit der Aussage »Ich möchte Probleme wahrnehmen und dazu beitragen, sie zu lösen« zusammenfassen. So fastet Martina, weil sie die vorösterliche Zeit als zu kommerzialisiert empfindet und so gestalten will, dass sie besser zu ihrem Glauben passt. Sie verzichtet auf Süßigkeiten, weil sie findet, dass sie eigentlich gesünder leben und sorgsamer mit ihrem Körper umgehen sollte, und auf Alkohol, weil sie sein



Suchtpotenzial kennt und sicherstellen möchte, dass sie nicht abhängig ist. Dass Martina die Problemlage des Schülers nicht erkannte, war für sie also nicht nur ein Problem in Hinblick auf ihre professionellen Erwartungen an sich als Lehrerin, sondern vor allem ein »Verstoß« gegen ihren eigenen Orientierungsrahmen, was zu anhaltenden und schmerzhaften Schuldgefühlen führte. Die Auseinandersetzung mit diesem Schmerz wurde für sie erleichtert, weil sie ihn in einem religiösen Kontext, der sowohl einen rituellen Rahmen als auch ein soziales Miteinander bot, artikulieren und bearbeiten konnte. So konnte Martina ihr Verhältnis zum Scheitern rekonfigurieren: Sie hält zwar nach wie vor daran fest, dass sie anders hätte handeln können. Zugleich gesteht sie sich zu, dass sie nicht nur Lehrerin, sondern auch Partnerin und Mutter ist und deshalb nicht in der Lage war, dem Schüler so zu helfen, wie sie es sich gewünscht hätte. Gerade das Ritual half ihr dabei, sich ihrem Schmerz zu stellen und ihn dann zu verarbeiten.

Im Interview mit *Sabine*, einer 63-jährigen Pensionärin, die in ihrer Gemeinde vielfach ehrenamtlich engagiert ist, begegnet Schmerz in zwei weiteren Kontexten. Zum einen schildert Sabine, wie sie die Passionszeit emotional erlebt:

»Also jetzt gerade, als ich heute Morgen die Lösungen gelesen habe und dann auch in der Bibel nachgeschlagen hab, im Matthäusevangelium ... ehm, da war natürlich noch mal ganz klar, so die Kreuzigung, dieser viele Schmerz, der da gerade ist ... den kann ich natürlich nicht nachvollziehen, das will ich mir gar nicht anm/anmaßen, das wär viel zu hoch gegriffen. Aber, eh, dieses Leid, das herrschte, das kann ich mir schon vorstellen. Nicht selber spüren, aber vorstellen. [...] jetzt so die nächsten zwei Wochen, noch zwei Wochen bis [Ostern], die finde ich eigentlich ... .. in der Fastenzeit als wichtige Zeit. [...] Jetzt kommt ja bald wirklich das Ende, Jesu Ende, und ehm, diese Schritte mit ihm da so zu gehen.«

Hier findet sich ein expliziter Hinweis auf die Auseinandersetzung mit dem Leiden Jesu in der Fastenzeit.

Zum anderen weitet Sabine ihren Blick auf andere Formen des Leidens in der Welt. Bei ihr lässt sich der gleiche Orientierungsrahmen wie bei Martina beobachten, das Wahrnehmen von Problemen und der Versuch, zu ihrer Lösung beizutragen. So verzichtet sie während der Fastenzeit auf Plastik, weil sie findet, dass Plastikmüll reduziert werden muss, und nutzt ihr Fasten als Aufhänger für Gespräche über ihren Glauben, weil sie der Ansicht ist, dass Christ\*innen im Alltag zu wenig über ihre Religion sprechen. Sabine ist klar, dass viele Probleme, die sie sieht, nur auf systemischem Weg behoben werden können. Zugleich sieht sie sich aus ihrem christlichen Glauben heraus in der Verantwortung, ihren Beitrag zu leisten, auch wenn die Auseinandersetzung mit globalem Leid schwerfällt:

»[ich] denk dann auch oft, ehm, ist [Gott] jetzt wirklich so? Wenn es Gott gäbe, warum lässt er das zu? So viel Elend in der Welt, wofür soll ich da fasten? Ehm, mittlerweile denk ich mir, ja, Gott, dich gibt's, auf jeden Fall, aber in meiner Anschauung ist Gott nicht für den einzelnen Menschen persönlich da. Ehm, ich glaube, Gott hat uns eine Welt gegeben, ehm, in der wir gut leben können, wenn wir denn gut miteinander umgehen würden. [...] Ich denke einfach, es liegt an uns, an den Menschen generell, die Welt zum Guten zu bringen.«

Mit dieser verstärkten Aufmerksamkeit für globale Probleme ist Sabine nicht allein. *Ida*, eine 60-jährige Pressesprecherin zweier Kirchenkreise, formuliert: »[Fasten] regt auf jeden Fall an, nochmal darüber nachzudenken/also immer wieder darüber nachzudenken, in welchem/also das klingt jetzt vielleicht so pathetisch, aber in welchem Luxus wir leben, also wenn ich auf Schokolade verzichte, ist das ja wirklich der absolute Luxus.« Und ähnlich wie Sabine bringt *Ida* den Blick auf globales Leid in Verbindung mit ihrem Glauben: »das ist eine Verantwortung, die ich da spüre. Die ich spüre, weil ... die ich auch konkret aus meinem Glauben heraus spüre. Ich hab Verantwortung für diese Welt. Wir sind auch für diese Schöpfung verantwortlich, und deswegen bin ich auch für diese Menschen verant/also mit verantwortlich, oder auch mal zuständig, denen es schlechter geht als mir.«

Insgesamt lässt das Datenmaterial den vorsichtigen Schluss zu, dass das Themenfeld Schmerz und Leid für zeitgenössische Fastende durchaus relevant ist: Als Schmerz darüber, dass man seinen selbst gesteckten Erwartungen nicht gerecht wird (sei es charakterlich wie bei *Lisa* oder auf ein konkretes Scheitern bezogen wie bei *Martina*), als Versuch, sich das Leiden Jesu zu vergegenwärtigen, und als verstärkte Auseinandersetzung mit dem Leiden anderer und der Frage, wie man selbst sich sinnvoll dazu verhalten kann.

### III. Fasten gegen die Apathie

Sowohl ein differenzierter Blick auf Fastenaktionen als auch die Interviews mit Fastenden machen deutlich, dass es verfehlt wäre, zeitgenössisches Fasten als schmerz- und harmloses Wohlfühlprogramm zu diskreditieren. Vielmehr finden sich auch hier klassische asketische Motive: Der Kampf gegen sich selbst mit dem Ziel der Weiterentwicklung, das rigorose Ausleben ethischer Maßstäbe (und der Schmerz des Scheiterns an ihnen) und eine Sensibilität für den Schmerz anderer. In *Dorothee Sölles* Worten steht hier gerade nicht das »Ideal des leidfreien Le-

bens«<sup>36</sup> im Vordergrund, sondern der Versuch, einer Verdrängung von Schmerz und Leid und der daraus resultierenden Apathie entgegenzuwirken. Dabei verfallen die Fastenden jedoch nicht in die von Sölle kritisierte »Leidenswilligkeit«<sup>37</sup>, die Schmerz akzeptiert und ihm den Sinn zuschreibt, »uns zu einem Gott zurückzuführen, der nun erst groß wird, da er uns klein gemacht hat«<sup>38</sup>. Vielmehr suchen sie nach Möglichkeiten, konstruktiv mit dem Leid umzugehen und es im Idealfall zu lindern: Die Arbeit an der Charakterschwäche wird positiv als Selbstfindung verstanden, das Verhältnis zum eigenen Scheitern rekonfiguriert und die Enttäuschung über den Zustand der Welt dahingehend bearbeitet, dass man in klassisch pflichtethischem Stil so handelt, wie man es sich von allen wünschen würde und versucht, in seinem beschränkten Rahmen ein Teil der Lösung statt des Problems zu sein. Das Leiden wird – ohne dass es deshalb gutgeheißen wird – nicht als unveränderliches Fatum, sondern als Ausgangspunkt zum Weiterdenken angesehen. Die Materialien der Fastenaktionen und auch die Gemeinschaft in Fastengruppen können diesen Prozess auf verschiedene Weisen unterstützen: Zum einen bieten sie – was von vielen Befragten als ungemein hilfreich beschrieben wird – gemeinschaftliche Unterstützung und bisweilen auch Rituale, die einer Vereinzelung der Fastenden entgegenwirkt und sie mit ihren teils schmerzvollen Fastenprozessen nicht allein lässt. Zum anderen stellen sie »Sprachformen und Überlieferungen«<sup>39</sup> zur Verfügung, die den Fastenden helfen, ihre Erfahrungen und Gefühle in Worte zu fassen – eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Leiden beobachtbar und beschreibbar bleibt.<sup>40</sup> Schmerz bewusst wahrzunehmen und sich mit ihm auseinanderzusetzen, kann somit als ein wichtiger Aspekt zeitgenössischen Fastens angesehen werden.

---

36 D. Sölle: 1973, S. 12.

37 D. Sölle: 1973, S. 26.

38 D. Sölle: 1973, S. 28.

39 D. Sölle: 1973, S. 91.

40 Vgl. D. Sölle: 1973, S. 89.

