

# Inhalt

---

<b>I Einleitung</b> .....	9
1 Ausgangslage: Fasten in Deutschland .....	9
2 Forschungsanliegen und Forschungsfrage .....	16
3 Methodik und Aufbau der Studie .....	18
<b>II Theoretischer Hintergrund: christliches Fasten und die vorösterliche Fastenzeit</b> ...	21
1 Grundlegende und historische Aspekte .....	22
a) Allgemeine Definitionen des Phänomens Fasten .....	22
b) Biblische Grundlagen .....	23
c) Historische Schlaglichter .....	27
d) Reformatorische Kritik .....	30
e) Anzeichen einer neuen Offenheit .....	40
2 Die Wiederentdeckung des Fastens: zeitgenössische Fastenaktionen .....	44
a) Fasten als Solidarität: die Misereor-Fastenaktion .....	44
b) Fasten als anderer Alltag: »7 Wochen Ohne« .....	48
c) Fasten als religiöses Neuwerden: »7 Wochen anders leben« .....	53
d) Fasten als Verzicht: die Aktion Klimafasten .....	58
e) Merkmale zeitgenössischer Fastenaktionen aus (religions-)soziologischer Perspektive .....	61
3 Modernes Fasten aus praktisch-theologischer Perspektive: Chancen und Kritikpunkte ...	68
a) Fasten als spirituelle Übung .....	69
b) Fasten als Körpertechnik: zwischen »Körperkult« und »Ganzheitlichkeit« .....	72
c) Fasten als Konsumkritik: zwischen Zweckfreiheit und Orthopraxie .....	79
d) Fasten in der Kritik: Wie religiös sind moderne Fastenaktionen? .....	82
e) Kritische Würdigung und Implikationen für die empirische Studie .....	84
<b>III Fasten in der Gegenwart: die empirische Studie</b> .....	91
1 Metatheorie und Methodologie .....	91
a) Metatheoretische Verortung: eine funktionale Perspektive auf das Fasten.....	91
b) Datenauswertung: die Dokumentarische Methode .....	94
c) Datenerhebung: teilnarrative Leitfadeninterviews .....	99

2	Orientierungen und Bezugsprobleme im Fasten .....	108
a)	Orientierung an Prinzipien .....	109
b)	Orientierung an Selbsterfahrung .....	130
c)	Orientierung an Relationen .....	156
d)	Fasten als konstruktive Auseinandersetzung mit nicht lösbaren Problemen .....	177
<b>IV</b>	<b>Im Gespräch mit der Empirie: praktisch-theologische Perspektiven .....</b>	<b>181</b>
1	Die Differenz zwischen Überzeugung und Handeln: Sünde als Bezugsproblem? .....	182
a)	»Bewusst auf etwas verzichten, weil es nicht in Ordnung ist« – Ethik und Lebensführung .....	182
b)	»Da bin ich gescheitert« – die theologische Rede von der Sünde als Bearbeitungsstrategie für das Bezugsproblem der Befragten .....	186
2	Herausforderungen moderner Individualität: zwischen »tiefer Adressierung« und Gesundheitsstress .....	194
a)	»Eine wirklich gute Körpererfahrung« – Pilgern und Salbungsgottesdienste als funktionale Äquivalente des körperlich praktizierten Fastens .....	194
b)	»Ich bin auch eigentlich so gut wie nie krank« – Diät und Gesundheit als Konfliktfelder .....	198
3	Resonanz durch communitas: Fasten als liminale Praxis .....	207
a)	»Ich bin einfach hellhöriger« – Resonanzerfahrungen im Fasten .....	208
b)	»Außerdem ist das unglaublich, wie schnell man eine Gruppe wird« – Liminalität und communitas beim Fasten .....	211
<b>V</b>	<b>Schluss .....</b>	<b>219</b>
<b>VI</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>225</b>
1	Printmedien .....	225
2	Digitale Medien .....	235
a)	Texte auf Websites mit Autor*innenangabe .....	235
b)	Websites und Texte ohne Autor*innenangabe .....	236