



# Fasten in den abrahamischen Religionen

**Abrahamisches Forum in Deutschland**

# Fasten in den abrahamischen Religionen

- 3 **Vorbemerkung**
- 4 **Judentum**
- 9 **Christentum**
  - 12 Römisch-katholische Kirche
  - 14 Evangelische Kirche
  - 15 Orthodoxe Kirche
- 17 **Islam**
- 23 **Alevitentum**
- 25 **Bahá'í-Religion**
- 27 **Schlussbemerkung**
- 28 **Das Abrahamische Forum**

## Vorbemerkung

Der freiwillige Verzicht auf Nahrungsmittel oder andere Genüsse über einen bestimmten Zeitraum hat in vielen Kulturen und Religionen eine lange Tradition. Dabei gibt es zahlreiche Facetten des Fastens. Es kann individuell oder als organisierte Gemeinschaftsaskese praktiziert werden. Auch können Dauer und Jahreszeit der Enthaltbarkeit variieren. Nicht zuletzt kann das Fasten sehr unterschiedliche Zwecke haben. Seine Bedeutung kann religiös sein, wie dies etwa zu bestimmten Fastenzeiten oder als Vorbereitung auf religiöse Feste der Fall ist. In einem solchen religiösen Kontext kann das Fasten der Reinigung der Seele, der Buße, der Abwehr des Bösen, der Erleuchtung oder Erlösung dienen. Es kann jedoch auch aus gesundheitlichen oder spirituellen Gründen gefastet werden, etwa zur Darmreinigung, Förderung der Wahrnehmung oder Willenskraft. Für Mahatma Gandhi war das Fasten in Form des Hungerstreiks sogar ein politisches Machtinstrument.

Diese Dokumentation befasst sich mit den unterschiedlichen religiös motivierten Fastentraditionen in den abrahamischen Religionen Judentum, Christentum, Islam, Alevitentum und bei den Bahá'í.

Da Fastenzeiten häufig Phasen besonders intensiven religiösen Lebens sind, ist es sinnvoll, in einer multireligiösen Gesellschaft über die Hintergründe und Praxis des Fastens in den jeweils anderen Religionen informiert zu sein. So kann während dieser Zeiten verständnisvoller miteinander umgegangen werden. Auch bieten Fastenzeiten, die allen abrahamischen Religionen gemein sind, eine gute Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch und der Bekundung von Respekt gegenüber den anderen Religionen, was wiederum das Zusammenleben fördert.

In den folgenden Kapiteln wird auf die Bedeutung und Praxis des freiwilligen Verzichts in der jeweiligen Religion eingegangen. Ergänzt wird dies durch Auszüge aus theologischen Quellen, die auf das Fasten Bezug nehmen.

## Judentum

Kollektives Fasten ist im Judentum Bestandteil des religiösen Brauchtums. Neben dem wichtigsten Fasttag Yom Kippur, der eine rein religiöse Bedeutung hat und dessen Ursprung in der Thora liegt, wurden aufgrund tragischer Ereignisse in der Geschichte des jüdischen Volkes im Laufe der Zeit einige zusätzliche Fasttage eingeführt, die jedoch größtenteils bereits in der Hebräischen Bibel (Tanach) erwähnt wurden. Sie stehen in engem Zusammenhang zur jüdischen Geschichte und erinnern an biblische oder historische Ereignisse.

Entsprechend unterscheidet sich auch die Bedeutung des Fastens. Während der Verzicht an Yom Kippur als Tat der Reue und Umkehr praktiziert wird, werden letztgenannte Fasttage in erster Linie als Trauer- oder Gedenktage begangen. Neben diesen vorgeschriebenen Fasttagen gibt es auch solche, an denen zusätzlich freiwillig gefastet werden kann (»schönes Fasten«).

Grundsätzlich ist der Sabbat, der Tag der Freude, fastenfrei. Fasttage (außer an Yom Kippur) werden auf einen Donnerstag oder Sonntag verlegt, sollten sie auf einen Sabbat fallen.

Der höchste Feier- und Fasttag des Judentums ist **Yom Kippur**, der Versöhnungstag. Er wird am 10. Tischri (siebter Monat des traditionellen jüdischen Kalenders), der im gregorianischen Kalender in den September oder Oktober fällt, gefeiert. Nach talmudischer Tradition wird an diesem Tag das Urteil über den Menschen, das am Tag des Gerichts (Neujahrsfest) gefällt wurde, besiegelt und bekommt damit Gültigkeit. Der Mensch soll an diesem Tag entsühnt werden und die göttliche Verzeihung für seine Sünden erlangen. Somit ist der Versöhnungstag ein Tag der Reue, Buße und Umkehr.<sup>1</sup>

Von der Buße, Reue und Umkehr und vom großen Fasten der Verruchten in Ninive ist im Tanach zu lesen:

<sup>1</sup> Heinrich Simon: Jüdische Feiertage, Verlag Hentrich und Hentrich und Centrum Judaicum Berlin, 2003

»Ninive aber war eine große Stadt vor G'tt, Jona begann und rief, er sprach: Noch vierzig Tage, und Ninive geht zugrunde! Und die Leute von Ninive wurden G'tt vertrauend, und riefen ein Fasten aus... , G'tt sah ihr Tun, dass sie umgekehrt waren von ihrem bösen Weg, Da bedachte sich G'tt wegen des Übels, das ER geredet hatte, ihnen zu tun und ER tat es nicht.«

(nach Jona 3)

Yom Kippur ist nicht nur der wichtigste, sondern auch der strengste Fasttag. Gefastet wird 25 Stunden lang beginnend mit dem Sonnenuntergang des Vortages. Er wird häufig auch von weniger religiösen Juden eingehalten. Während der Fastenzeit ist Essen und Trinken, Arbeiten, Körperpflege wie Waschen und Salben sowie der Beischlaf verboten. Streng religiöse Juden tragen an Yom Kippur zudem keine Leder Schuhe und kleiden sich in Weiß. Schwangere und Kranke können an diesem Tag nach eigener Einschätzung fasten, müssen aber nicht.

Der Versöhnungstag ist der einzige jüdische Fasttag, der heiliger ist als der Sabbat selbst. Damit gilt für ihn die besondere Regel, dass auch an einem Sabbat gefastet wird, sofern das Datum des Yom Kippur auf einen solchen fällt.

An Yom Kippur dauert der Gottesdienst den ganzen Tag an. Nur im Gebet vertieft und die Umwelt vergessend soll der Mensch seinen Schöpfer erkennen und sich mit IHM aussöhnen. Als Höhepunkt der Yom Kippur-Andacht und als Abschluss der »Besiegelung« des Urteils für das kommende Jahr wird das sog. Ne'ila-Gebet verrichtet.

Das festliche Mahl nach dem Fasttag wird als »Anbeißen« bezeichnet. Man wünscht sich gegenseitig ein gutes Jahr und gute Besiegelung.

Vier weitere Fasttage des Jahres sind **Trauertage** der jüdischen Geschichte. Gefastet wird, um an die Zerstörung Jerusalems und des Tempels, an Vertreibung und Exil zu erinnern. Sie werden hauptsächlich von sehr religiösen Juden eingehalten. Im Folgenden werden diese Trauertage dem jüdischen Jahr folgend chronologisch erläutert.

■ Am **Assara beTevet** (10. Tewel) gedenkt man des Beginns der Belagerung Jerusalems durch Nebukadnezar, den König von Babel, im Jahr 586 v.u.Z. Es ist auch der Trauertag für alle Verstorbenen, deren Todestag unbekannt ist wie u.a. die Opfer der Schoa. Assara be Tevet zählt zu den sog. »kleinen« Fasttagen, an denen lediglich von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang gefastet wird.

■ Der Fasttag **Shiw'a 'Asar beTamus** (17. Tamus) erinnert zum einen an den Durchbruch durch die Jerusalemer Stadtmauer, auf die die Zerstörung des zweiten Tempels durch die Römer im Jahr 70 u.Z. folgte. Auch die erste Tempelzerstörung durch die Babylonier im Jahr 586 v.u.Z. soll an diesem Tag begonnen haben. Juda wurde anschließend besetzt, die Juden nach Babylonien verschleppt und das Tempelgerät gestohlen.

Gedacht wird außerdem folgenden weiteren Ereignissen:

- Das Zerbrechen der Gesetzestafeln durch Moses: der jüdischen Tradition zufolge verbrachte er 40 Tage auf dem Berg Sinai, wo ihm die Tafeln mit den Zehn Geboten übergeben wurden. Als er am 17. Tamus schließlich mit den Tafeln vom Berg herunterstieg, fand er die Israeliten um das Goldene Kalb tanzend vor. Aus Zorn darüber zerschlug Moses die Gesetzestafeln.
- Die Einstellung des ständigen Opfers (Korban Tamid) während der Belagerung Jerusalems.
- Die Verbrennung der Torarolle durch den griechischen Heerführer Apostemos.
- Das Aufstellen des Götzenbilds im Tempel.

Während dieses Trauertags wird von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang gefastet. Auf den 17. Tamus folgen drei Trauerwochen, die sich bis zu einem weiteren Fasttag, dem **Tischa Be-Aw (9. Aw)** erstrecken. Dieser Zeitraum wird als **Bein Ha-Mezarim** »Tage der Angst« – oder »in der Verzweiflung« bezeichnet. Jede persönliche Freude tritt vor der nationalen Trauer zurück. So rasiert man sich während dieser Zeit nicht, lässt sich nicht die Haare schneiden, geht nicht aus, um sich zu vergnügen oder zu unterhalten; man feiert keine Hochzeiten und verzichtet auf Freudensymbole wie Fleisch- und Weingenuss. Mit dem Beginn des Monats Aw vertieft sich die Trauer. Man badet nicht mehr aus Vergnügen, zieht

in keine neue Wohnung ein und kauft auch keine neue Kleidung. Die hier genannten Bräuche sind hier hinsichtlich der Dauer und Intensität des Verzichts in den verschiedenen Gemeinden und Ländern unterschiedlich.

■ Der große Unheilstag **Tischa Be-Aw (9. Aw)** ist nach Jom Kippur der wichtigste Fasttag im jüdischen Kalender. Er erinnert ebenfalls an die 1. Tempelzerstörung durch die Babylonier sowie an die 2. Tempelzerstörung durch die Römer. Der Überlieferung zufolge wurden beide Tempel am gleichen Tag zerstört. Auch der Fall von Bejtar, der letzten jüdischen Festung beim Bar Kochbar-Aufstand gegen Rom im Jahr 135, fällt auf den 9. Aw. Nach der Bar-Kochba Niederlage machte Kaiser Hadrian Jerusalem für Juden zur verbotenen Stadt.

An diesem Tag wird wie an Jom Kippur vom Sonnenuntergang des Vortages bis zum Aufgang der Sterne am folgenden Tag gefastet. Weitere Gebote sind: keine vergnüglichen Aktivitäten, keine feierlichen Kleider oder Geschenke, das Tragen von Lederschuhen und Körperpflege vermeiden sowie Verzicht auf Beischlaf. Man sitzt auf niedrigen Schemeln oder Matratzen.

■ Das **Fasten Gedalja** ist ein Fasttag am 3. Tischri, dem Tag nach dem zweiten Tag Rosch Haschana, dem jüdischen Neujahr. Gedalja Ben Achikam wurde, nachdem die Babylonier 586 v.u.Z. Jerusalem und den ersten Tempel zerstört und einen Großteil der jüdischen Oberschicht ins Exil geführt hatten, zum offiziellen jüdischen Statthalter für die verbliebene Bevölkerung ernannt. In den Augen mancher Juden war Gedalja ein Verräter und wurde deshalb am 3. Tischri von seinem Rivalen Ismael Ben Netanja ermordet. Nebukadnezar bestrafte daraufhin das jüdische Volk mit Repressalien. Zu Lebzeiten wurden die Bemühungen Gedaljas um den Wiederaufbau jüdischen Lebens nicht richtig gewürdigt, nach seinem Tod betrauerte man ihn wie einen Helden und begeht seinen Todestag mit einem Fasttag.

Als allgemeiner Fasttag gilt außerdem das **Ta'anit-Fasten Esther** am 13. Adar, welches am Tag vor dem Purimfest stattfindet und an das öffentliche Fasten in Not-situationen – zum Zwecke der Sammlung und Stärkung – erinnert.

Im Buch Esther wird erzählt, dass die Königin Esther, bevor sie sich an den König Ahasverus wandte, um den von Haman (der höchste Regierungsbeamte des persischen Königs) geplanten Massenmord an allen Juden im Großreich zu verhindern, drei Tage lang fastete, und dass alle jüdischen Bewohner der Stadt Susa dasselbe taten.

Auch hier wird von morgens bis abends gefastet. Das darauffolgende Purimfest hingegen ist ein freudiger Gedenktag. Er wird mit frechen Reden gegen die Obrigkeit, mit Verkleidung und Alkohol begangen.

Schließlich gibt es das **Fasten der erstgeborenen Söhne vor Pessach**. Es erfolgt als Ausdruck der Dankbarkeit gegenüber Gott, der die Erstgeborenen der Kinder Israels bei der zehnten Plage in Ägypten verschont ließ.

Unter den ultraorthodoxen jüdischen Männern gibt es manche, die auch in der restlichen Zeit des Jahres an Montagen und/oder Donnerstagen fasten. Diese Tage weisen auf Mose und den Empfang der Offenbarung hin. Denn Mose ging an einem Montag auf den Berg Sinai und kam an einem Donnerstag zurück

»Mose stand mit den Füßen auf dem Gipfel des Berges Sinai, mit seinem Körper aber war er im Himmel, der ihn wie ein Zelt umgab. Während Mose sich 40 Tage im Himmel aufhielt, verbrachte er die Tage damit, die geschriebene Tora zu studieren. In den Nächten empfing er die mündliche Tora. Ja, Mose war im Himmel, denn nur dort konnte er 40 Tage und Nächte ohne Essen, Trinken und Schlaf leben. Engel benötigen keine Speisen oder Rast, also, wer fastet und Tora und Talmud lernt ist den Engeln ähnlich.«  
(mündliche Überlieferung)

## Christentum

Hinsichtlich des Grads der Reglementierung und der Fastenpraxis bestehen heute erhebliche Unterschiede zwischen den und selbst innerhalb der christlichen Konfessionen sowie zwischen West- und Ostkirchen. Dies ist in Anbetracht des großen Verbreitungsgebietes des Christentums auf unterschiedliche Einflüsse sowie teilweise vollzogene Reformen zurückzuführen. So wird das Fasten von Protestanten teilweise kritisch beurteilt oder sogar abgelehnt, während für orthodoxe Christen eher strenge Ernährungsvorgaben für die Fastenzeit bestehen. Auch haben sich in den verschiedenen christlichen Kirchen unterschiedlich viele Anlässe zum religiösen Fasten erhalten. Die christliche Tradition sah z.B. ursprünglich zwei längere Fastenzeiten vor – 40 Tage in der Adventszeit vor Weihnachten (beginnend mit dem 11.11., dem Martinstag) sowie 40 Tage vor Ostern. Allerdings ist die erstgenannte Fastenzeit in der heutigen Praxis – außer in den orthodoxen Kirchen – in den Hintergrund getreten.

Das Neue Testament bestätigt vielfach das vom Gebet begleitete Fasten des Alten Testaments als Mittel der Enthaltensamkeit, der Buße, der geistlichen Aufrichtung und der Vorbereitung auf wichtige Entscheidungen und Ereignisse sowie auf die Begegnung mit Gott.

»Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler! Denn sie verstellen ihre Gesichter, damit sie den Menschen als Fastende erscheinen. Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn schon empfangen.«  
(Matthäus 6,16)

Jesus und seine Jünger hielten die verpflichtenden Fasttage des zeitgenössischen Judentums ein. Mit dem vierzigtagigen Fasten in der Wüste folgte Jesus außerdem dem Vorbild Moses. So lehnte sich die Alte Kirche zunächst ebenfalls an die jüdische Fastenpraxis an und entwickelte erst im Lauf der Zeit ihre eigenen Traditionen. So wurden im Urchristentum Mittwoch (Gefangennahme Jesu) und Freitag (Leiden und Tod Jesu) als wöchentliche Fasttage festgesetzt, um sich bewusst vom jüdischen Glauben abzusetzen.

Die wichtigste und bis heute in der gesamten christlichen Kirche bekannte Fastenperiode ist die vorösterliche Passionszeit. Grundsätzlich dient sie dazu, sich auf das Leiden von Jesus Christus in den Wochen vor seiner Kreuzigung zu besinnen und sich an sein Wirken und die Ausrichtung des menschlichen Lebens nach seinem Handeln zu erinnern. Die Phase gilt auch als Zeit der inneren Umkehr.

Das Fasten vor Ostern wurde bereits in den ersten Jahrhunderten n. Chr. praktiziert, zunächst nur zwei Tage vor Ostern, später die gesamte Karwoche, seit dem Konzil von Nicäa im Jahr 325 schließlich 40 Tage lang.

Die Zahl 40 ist eine biblische Zahl und spielt sowohl im Alten als auch im Neuen Testament eine besondere Rolle. Matthäus berichtet:

»Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt; dort sollte er vom Teufel in Versuchung geführt werden. <sup>2</sup>Als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, bekam er Hunger. <sup>3</sup>Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl, dass aus diesen Steinen Brot wird. <sup>4</sup>Er aber antwortete: In der Schrift heißt es: Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt. <sup>5</sup>Darauf nahm ihn der Teufel mit sich in die Heilige Stadt, stellte ihn oben auf den Tempel <sup>6</sup>und sagte zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich hinab; denn es heißt in der Schrift: Seinen Engeln befiehlt er, dich auf ihren Händen zu tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt. <sup>7</sup>Jesus antwortete ihm: In der Schrift heißt es auch: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen. <sup>8</sup>Wieder nahm ihn der Teufel mit sich und führte ihn auf einen sehr hohen Berg; er zeigte ihm alle Reiche der Welt mit ihrer Pracht <sup>9</sup>und sagte zu ihm: Das alles will ich dir geben, wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest. <sup>10</sup>Da sagte Jesus zu ihm: Weg mit dir, Satan! Denn in der Schrift steht: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen. <sup>11</sup>Darauf ließ der Teufel von ihm ab und es kamen Engel und dienten ihm.« (Matthäus 4, 1-11)

Die Zahl taucht auch an weiteren Stellen auf: So wanderte Elias 40 Tage zum Berg Horeb, ohne etwas zu essen; Moses blieb ohne Nahrung 40 Tage auf dem Berg Sinai.

Die Fastenzeit erstreckt sich über sieben Wochen, da die Sonntage fastenfrei sind und somit nicht mitgezählt werden. In den Westkirchen beginnt sie mit dem Aschermittwoch und endet mit dem Karsamstag (nach gregorianischem Kalender). Da die Fastenzeit dem Osterfest unmittelbar vorausgeht, und Ostern ein beweglicher Termin abhängig vom Frühlingsvollmond ist, ist auch die Fastenzeit beweglich und liegt zwischen Februar und April. Die Ostkirchen feiern Ostern hingegen meist zu einem etwas späteren Zeitpunkt, da sie sich an dem julianischen Kalender orientieren, der im Lauf der Jahrhunderte hinter dem wahren Sonnenstand zurück geblieben ist.

Neben dem Fasten sind zwei weitere Aspekte für die Fastenzeit von besonderer Bedeutung:

1. Beten, etwa in Form von häufigeren Gottesdienstbesuchen oder stillem Gebet. In der römisch-katholischen Kirche gehört der Empfang des Bußsakraments, d.h. der Gang zur Beichte, ebenfalls in die Fastenzeit.
2. Teilen, in Form einer Spende für Bedürftige und des Einsatzes gegen Not und Ungerechtigkeit.

In vielen christlichen Kirchen sind darüber hinaus eigene Fastentraditionen bekannt (z.B. besondere Fastenpredigten; sog. Fastenhirtenbriefe, eine Art Rundschreiben der Bischöfe an die Gläubigen des Bistums; Verhüllung der bildlichen Darstellungen Jesu [i.d.R. das Kreuzifix] in den Kirchen während der Karwoche; Schließen der Hochaltäre und Verkargung der Räume durch das Entfernen von Blumenschmuck u.a.m.)

## Römisch-Katholische Kirche:

Die vierzig tägige österliche Fastenzeit der römisch-katholischen Kirche ist als Bußzeit zu verstehen.

In der römisch-katholischen Kirche soll die bewusste Einschränkung vor allem eine Schulung des Geistes bewirken. Die Fastenzeit hat hier die Bedeutung einer Zeit der Buße und der Umkehr. Daher sollen Katholiken wenigstens einmal im Jahr, wenn möglich während der österlichen Zeit, das Bußsakrament und die heilige Kommunion empfangen.

In der Fastenzeit entfällt nach alter kirchlicher Tradition in erster Linie das Fleisch als Nahrungsmittel (Abstinenz), was heute jedoch meist nur noch an den Freitagen der Fastenzeit eingehalten wird. Grundsätzlich galt früher auch, man solle sich über den gesamten Zeitraum mittels einfacher maßvoller Mahlzeiten ernähren (eine sättigende Mahlzeit und eine kleine Stärkung). Allerdings wird dies heute i.d.R. allenfalls noch an den strikten Fast- und Abstinenztagen Aschermittwoch und Karfreitag praktiziert.

Inzwischen wird empfohlen, auf Genüsse wie etwa Alkohol, Süßigkeiten, das Rauchen oder auch auf Fernsehen und Computerspiele während dieser Zeit zu verzichten. Dies kann jedoch individuell festgelegt werden. Fasten sollen Menschen zwischen 14 und 60 Jahren. Die Sonntage sind fastenfrei, hier soll sogar gefeiert werden.

Wie bereits erwähnt, sollte während der Fastenzeit außerdem (religiös) bewusster gelebt und verstärkt Solidarität mit Armen und Hilfsbedürftigen gezeigt werden.

»Warum fasten wir und du siehst es nicht? Warum tun wir Buße und du merkst es nicht?

Seht, an euren Fasttagen macht ihr Geschäfte und treibt alle eure Arbeiter zur Arbeit an. Obwohl ihr fastet, gibt es Streit und Zank und ihr schlagt zu mit roher Gewalt. So wie ihr jetzt fastet, verschafft ihr eurer Stimme droben kein Gehör. Ist das ein Fasten, wie ich es liebe, ein Tag, an dem man sich der Buße unterzieht: wenn man den Kopf hängen lässt, so wie eine Binse sich neigt, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem Herrn gefällt?

Nein, das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen. Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte und deine Wunden werden schnell vernarben. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach.«

(Jesaja 58,3 - 8)

## Evangelische Kirche:

Die Reformatoren des 16. Jahrhunderts kritisierten die kirchlichen Fastengebote als reine Äußerlichkeiten, durch die das Wohlwollen Gottes nicht erlangt werden könne.

In diesem Sinn äußert sich Martin Luther in seinem Sermon von den guten Werken:

»Ich will jetzt davon schweigen, dass manche so fasten, dass sie sich dennoch vollsaufen; dass manche so reichlich mit Fischen und anderen Speisen fasten, dass sie mit Fleisch, Eiern und Butter dem Fasten viel näher kämen ... Wenn nun jemand fände, dass auf Fische hin sich mehr Mutwillen regte in seinem Fleisch als auf Eier und Fleisch hin, so soll er Fleisch und Eier essen. Andererseits, wenn er fände, dass ihm vom Fasten der Kopf wüst und toll oder der Leib und der Magen verderbt würde [...], so soll er das Fasten ganz gehen lassen und essen, schlafen, müßig gehen, so viel ihm zur Gesundheit nötig ist.« (Luther, Sermon von den guten Werken)

Mit diesem Zitat wird deutlich, dass Luther das Fasten als eine individuelle Angelegenheit versteht. Es besteht somit keine allgemeine Verpflichtung für die Gemeindeglieder, am Fasten teilzunehmen, wie dies in der römisch-katholischen Tradition der Fall ist. In einzelnen Kreisen der evangelischen Kirche ist man sogar vom »Nicht-Fasten aus konfessionellen Gründen« (Kritik an der Werkgerechtigkeit) überzeugt.

Grundsätzlich geht es beim Fasten in der protestantischen Kirche um das Aufbrechen eigener Gewohnheiten, um dem heiligen Geist Raum zu geben. Seit rund 25 Jahren verbinden evangelische Christen diese geistliche Praxis auch wieder mit einer körperlichen: dem Verzicht auf liebgewonnene Gewohnheiten wie gut essen, rauchen, Alkohol trinken oder fernsehen. Kennzeichnend für diese Entwicklung ist die Fastenaktion »7 Wochen Ohne«, die in der evangelischen Kirche praktiziert wird und jährlich unter einem anderen Leitspruch steht.

## Orthodoxe Kirche:

In der Orthodoxen Kirche hat sich das biblische Verständnis vom Fasten erhalten und ist Teil des kirchlichen Lebens geblieben, da es in Nachahmung und auf Empfehlung Christi geschieht.

Hier gibt es neben dem sog. »Großen« vierzigstägigen Fasten vor Ostern drei weitere Fastenzeiten: das Apostel- oder Petrusfasten, das Gottesmutterfasten sowie das Fasten vor Weihnachten. Generell sollten während des Fastens die Mahlzeiten in reduziertem Maß ausfallen. Zusätzlich gibt es drei grundsätzliche Abstufungen von Einschränkungen in Bezug auf die Ernährung, die jedoch von Kirche zu Kirche variieren können:

- Strenges Fasten: ein streng veganes Fasten, bei dem außer Honig keinerlei tierische Produkte verzehrt werden, außerdem werden weder Öl noch Alkohol konsumiert.
- Leichtes Fasten: zusätzlich ist der Verzehr von Wein, Öl und Weichtieren (Meeresfrüchte) erlaubt.
- Auch der Konsum von Fisch ist erlaubt.

Die **Heilige** oder **Große Fastenzeit** beginnt sieben Wochen vor Ostern und dauert bis zum Freitag vor dem Lazarus-Samstag an. Davor liegt die **Milchwoche**, in der kein Fleisch mehr, aber ausgiebig Milch, Milchprodukte und Eier verzehrt und regional verschiedene karnevalistische Gebräuche gepflegt werden. An die große Fastenzeit schließt unmittelbar das Fasten des Lazarus-Samstages, des Palmsonntages und der Karwoche an.

Das **Apostel- oder Petrusfasten** findet in Gedenken an die Apostel Petrus und Paulus nach Pfingsten statt. Es dauert ein bis sechs Wochen und endet mit dem Hochfest Peter und Paul. Hier gilt ein leichtes Fasten.

Während des zweiwöchigen Gottesmutterfastens vor dem Fest Mariä Entschlafung vom 1. bis 14. August wird streng gefastet.

Schließlich existiert in der Orthodoxen Kirche auch noch das oben erwähnte vierzig-tägige **Fasten vor Weihnachten** (Phillipus-Fastenzeit) vom 15. November bis 24. Dezember; je nach Tradition werden dabei verschiedene Fastenstufen eingehalten.

Zusätzlich gibt es in der Orthodoxen Kirche eine Reihe von eintägigen Fasttagen. Dazu zählt – außer in den Wochen nach Ostern und Pfingsten – jeweils der Mittwoch und Freitag sowie der Vorabend von Theophanie (5. Januar), das Gedächtnis der Enthauptung des hl. Johannes des Vorläufers (29. August) und das Hochfest der Kreuzerhöhung (14. September).

Das leibliche Fasten bedarf der geistigen Mühe, des Gebetes und der Stärkung durch die Teilhabe an der göttlichen Wirklichkeit im kirchlichen Leben. Mit dem Segen des geistlichen Vaters kann das Fasten an die jeweiligen persönlichen Lebensumstände (z.B. Krankheit, Schwangerschaft) der Gläubigen angepasst werden.

Die **altorientalischen Kirchen**, wie die äthiopische, armenische, koptische oder syrisch-orthodoxe Kirche kennen ebenfalls die vier Fastenzeiten der Orthodoxen Kirche, außerdem die zwei wöchentlichen Fasttage sowie Fastenzeiten zu den Festen der Kreuzerhöhung und Theophanie. Zusätzlich gibt es hier das Ninive-Fasten (syrisch-orthodox), bei den Kopten und Äthiopiern auch das Hierakleios-Fasten.

## Islam

Das religiöse Fasten (arab.: ṣawm) im islamischen Monat Ramadan gehört neben dem Glaubensbekenntnis, dem Gebet, der Almosenabgabe und der Pilgerfahrt zu den fünf Säulen des Islam. Grundsätzlich gilt das Fasten im Islam als Zeichen der Dienerschaft Gottes. Es ist den Gläubigen durch den Koran und die Hadithe vorgeschrieben:

»O ihr, die ihr glaubt! Euch ist das Fasten vorgeschrieben, wie es den Menschen vor euch vorgeschrieben war; vielleicht werdet ihr gottesfürchtig.«  
(Koran, 2:183, Übers. nach Max Henning).

»Der Monat (besteht aus) 29 (Tagen). Fastet erst, wenn ihr sie (die Mondsichel – hilal) seht, und brecht das Fasten erst, wenn ihr sie (wieder) seht. Und wenn (der Himmel) über euch bedeckt ist, so bestimmt ihn auf 30 (Tage).« (Hadith Abu Dawud, Buch 13, Nr.2312; al-Bukhari, Buch 31, Nr.130-131)

Fasten ist kein Selbstzweck, sondern soll einem Gott näher bringen. Entscheidend ist die spirituelle Dimension, die mit dem Fasten einhergehen sollte: gottesdienliche Handlungen sowie die »Säuberung« des Geistes.

Das Fastengebot während des Ramadan als eine der fünf Säulen des Islam gilt generell sowohl für sunnitische als auch für schiitische Muslime.

Das Fasten während des Monats Ramadan – dem neunten Monat des islamischen Mondkalenders – ist für alle erwachsenen und gesunden MuslimInnen ab der Pubertät verpflichtend. Zwischen Morgendämmerung und Sonnenuntergang nehmen die Fastenden weder feste noch flüssige Nahrung zu sich, verzichten auf Genussmittel (wie z.B. das Rauchen) sowie Geschlechtsverkehr.

»Und esst und trinkt, bis ihr in der Morgendämmerung einen weißen Faden von einem schwarzen Faden unterscheidet.«  
(Koran: Sure 2, Vers 18, Übers. nach Max Henning)

Da der Mondmonat durch das Sonnenjahr läuft, treffen die Fastenden auf jeweils veränderte Tageszeiten in Bezug auf das Fastenbrechen: Im Winter wird es früher dunkel, im Sommer sind die Tage länger. Wöchnerinnen und Frauen während ihrer Periode dürfen nicht fasten. Schwangeren, die gesundheitliche Schäden für sich oder ihr Kind befürchten sowie Kranken und Reisenden, die das Fasten während des Ramadan nicht einhalten können, ist es erlaubt, die Fasttage zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen. Chronisch Kranke, die grundsätzlich nicht fasten können, beispielsweise Diabetiker, können zum Ausgleich dafür einen Armen mit Essen und Trinken versorgen.

(Es geht um) abgezählte Tage; wenn einer unter euch aber krank oder auf Reisen ist, der faste die gleiche Anzahl von anderen Tagen. Und die, die es nur mit größter Schwierigkeit könnten, sollen zum Ausgleich einen Armen speisen. Und wer aus freien Stücken mehr als vorgeschrieben tut, tut es zu seinem Besten. Dass ihr fastet, ist euch zum Vorteil, wenn ihr es richtig begreift. (Koran: Sure 2, Vers 184, Übers. nach Max Henning)

Es ist der Monat Ramadan, in welchem der Koran als Rechtleitung für die Menschen und als Beweis dieser Rechtleitung und als (normativer) Maßstab herabgesandt wurde. Wer von euch in diesem Monat zugegen ist, soll während seines Verlaufs fasten. Wer jedoch krank ist oder auf einer Reise, der (faste) eine (gleiche) Anzahl anderer Tage. Allah wünscht, es euch leicht – und nicht schwerzumachen und daß ihr die Zahl (der Tage) erfüllt und Allah dafür preist, daß Er euch geleitet hat. Und vielleicht seid ihr dankbar. (Koran: Sure 2, Vers 185, Übers. nach Max Henning)

Das Fasten wird mit dem Sonnenuntergang beendet. Die Mahlzeit des Fastenbrechens wird im Arabischen als »Iftar« bezeichnet. Häufig wird es nach dem Vorbild des Propheten Muhammads mit dem Verspeisen einer Dattel eingeleitet. Vor der Morgendämmerung stärken sich die Fastenden schließlich nochmals mit einer Mahlzeit (Sahur), bevor der Fasttag beginnt.

Das Fasten im Islam bedeutet jedoch nicht nur materiellen Verzicht, sondern soll auch zur Stärkung ethisch-moralischer Werte der Muslime beitragen. Es soll den Menschen dazu veranlassen, Gottes Gebote einzuhalten und sich maßvoll und rechtschaffen zu verhalten.

Der Prophet Muhammad sagt dazu:

»Fasten ist nicht der Verzicht auf Essen und Trinken, sondern der Verzicht auf das Geschwätz und die Beschimpfung anderer Menschen. Wenn also jemand dich beschimpft oder dir Übles tut, so sprich [zweimal]: Wahrlich ich bin am Fasten, wahrlich ich bin am Fasten.« (Ibn Khuzaima, Ibn Hibban, Hakim)

»Das Fasten ist [für den Menschen] ein Schutz; so soll er [während des Fastens] weder Schändlichkeit noch Torheit begehen; und wenn jemand ihn zum Zweikampf auffordert oder beschimpft, soll er ihm zweimal sagen: ›Ich faste.« (Al-Bukhari)

Zum Gebot der Aufrichtigkeit führt er weiterhin aus:

»Wer nicht aufhört zu lügen und weiter mit Lügen um sich wirft, dessen Hunger und Durst (beim Fasten) wird von Gott nicht belohnt werden.« (Al-Bukhari: Abu Dawud)

In einer weiteren Überlieferung teilt er mit:

»Wer immer im Monat Ramadan aus reinem Glauben und in der Hoffnung auf Allahs Lohn betet, dem werden alle seine vergangenen Sünden vergeben.« (Al-Bukhari, Abu Huraira)

Das eigene Ego soll gezügelt und der Mensch in Geduld geübt werden. Der freiwillige Verzicht ist zudem Ausdruck der Dankbarkeit an Gott und bestärkt die Einsicht, dass der Mensch lediglich ein Geschöpf Gottes mit Grenzen ist.

Schließlich lehrt das Fasten, gütig zu sein, denn das Leid Hilfsbedürftiger und Benachteiligter kann dadurch besser nachempfunden werden. So kommt diesen Menschen während des Ramadan auch in der Praxis besondere Unterstützung zu. Zusätzlich zu der sozialen Abgabe (Zakat), die von Muslimen jährlich abzuführen ist und etwa 2,5 % des Gesamtvermögens ausmacht, wird im Ramadan eine zusätzliche einkommensunabhängige Abgabe für Arme und Bedürftige entrichtet (Zakat-ul-Fitr) – entweder in Form von Essensspenden oder als Geldspende im Wert einer einfachen Mahlzeit im jeweiligen Land. Diese Spende sollte für jedes Familienmitglied und jeden Bediensteten eines Haushalts entrichtet werden. Viele Moscheegemeinden und islamische Hilfsorganisationen rufen während dieser Zeit verstärkt zu Spenden auf und verteilen Essenspakete an bedürftige Familien.

Eine weitere Tradition sind die sogenannten »Armentische«: Reiche, anonyme Spender finanzieren die Verköstigung für diejenigen, die so arm sind, dass sie sich nicht einmal die abendliche Mahlzeit zum Fastenbrechen leisten können. So werden während der Fastenzeit in großen Städten wie Kairo täglich auf großen Plätzen Tausende von Menschen verköstigt.

Dies ist jedoch nur ein Aspekt der starken sozialen Komponente, die der Fastenmonat Ramadan mit sich bringt. Denn wie kaum zu einer anderen Zeit des Jahres pflegen die Muslime in diesem Monat die Gemeinschaft. Mehr Menschen als sonst besuchen die Moscheen, die oft mit Lampen und Teppichen geschmückt werden. Und besonders beliebt sind die gegenseitigen Einladungen zum gemeinsamen

Fastenbrechen (Iftar), denn nach muslimischer Tradition soll dabei niemand alleine bleiben. Viele Muslime, Moscheen und muslimische Organisationen nutzen die Gelegenheit des Iftar, um auch Nichtmuslime zum gemeinsamen Essen und Gesprächen an gesegneter Tafel einzuladen.

Während des Monats Ramadan wird den Gläubigen zusätzlich zu den fünf täglichen Pflichtgebeten ein **Tarawih-Gebet** im Anschluss an das Nachtgebet empfohlen. Im Laufe des Monats wird während dieser Gebetseinheit insgesamt einmal der komplette Koran rezitiert. Die Aufteilung dieser Gebete variiert je nach Rechtsschule und Rezitationsstil des Imams. Die allabendlichen Tarawih-Gebete in der Moschee machen einen bedeutenden Teil der Spiritualität und der besonderen Atmosphäre des Ramadan aus.

Einen besonderen Stellenwert erhält der Fastenmonat Ramadan durch die koranische Aussage, wonach eben in diesem Monat der Koran erstmals als Rechtleitung für die Menschen herab gesandt worden ist. Dieses Ereignis wird in einer der letzten zehn Nächte des Monats Ramadan – meist jedoch in der Nacht zum 27. – als »**Nacht der göttlichen Bestimmung**« oder »Nacht der Offenbarung« (arab.: Layla al-Qadr) gefeiert.

Den Überlieferungen zufolge wurden dem Propheten Muhammad in dieser besagten Nacht in der Höhle Hira, wohin sich der Prophet zum Meditieren, Beten und Nachdenken zurückzuziehen pflegte, die ersten Verse des heiligen Koran durch den Engel Gabriel offenbart, was gleichzeitig Muhammads Berufung zum Gottesgesandten bedeutete.

In der Qadr-Nacht sollten sich Muslime – dem Vorbild ihres Propheten zufolge – in Moscheen zurückziehen, um zu beten. Sie sollten verstärkt den Koran lesen, ihre Sünden bereuen und Bittgebete sprechen.

Der Fastenmonat endet nach 29 oder 30 Tagen (je nach Stand des Mondes) mit dem Fest des Fastenbrechens/ Id ul-Fitr (Zuckerfest), das je nach Land und Region zwei bis vier Tage andauert. Spätestens bis zu diesem Fest sollte die oben genannte Armenabgabe des Fastenbrechens (Zakat ul-Fitr) entrichtet worden sein. Häufig wird der Morgen des ersten Festtags mit einem Moscheebesuch und einem obligatori-

schen Gemeinschaftsgebet begonnen. Auch ist es üblich, die Gräber Verstorbener zu besuchen und ihrer zu gedenken. Es folgen gegenseitige Besuche – meist der jüngeren bei den älteren Verwandten – und der Austausch von Glückwünschen.

Von der Bedeutung her kommt das Zuckerfest dem christlichen Weihnachtsfest nahe: Kinder bekommen Geschenke in Form von Geld oder Kleidung, besondere Süßspeisen werden zubereitet, und Familien und Verwandte laden sich gegenseitig ein.

## Alevitentum

Die Fastenpraxis im Alevitentum, einer Glaubensgemeinschaft, die sich aus dem schiitischen Islam entwickelt hat, unterscheidet sich von der im sunnitischen und schiitischen Islam.

Die Aleviten kennen zwei Fastenzeiten, das zwölf tägige Trauerfasten im islamischen Monat Muharram sowie das dreitägige Hizir-Fasten in der zweiten Februarwoche zum Gedenken an den Heiligen und Schutzpatron Hizir. Während des Ramadan fasten Aleviten in der Regel nicht.

Vom 1. bis 13. Tag des islamischen Monats Muharram wird von den Aleviten das **Muharram-Fasten** begangen, in Gedenken an die zwölf Imame und das Massaker von Kerbela.

In der Schlacht von Kerbela, die am 10. Oktober 680 u.Z. beim zentralirakischen Kerbela stattfand, wurde der Prophetenkel Hussein getötet. Er war der jüngere Sohn von Muhammads Tochter Fatima und Muhammads Cousin Alī ibn Ablī Tālib, der für Schiiten und Aleviten als erster Imam eine wichtige religiöse Bedeutung einnimmt. Im Streit um die Nachfolge des Propheten als Oberhaupt der islamischen Gemeinde (Kalif) standen sich die Konfliktparteien Umayyaden (Yazid I.) und die Aliden (Hussein Ibn Ali) gegenüber. Hussein und seine Gefolgschaft waren dabei weit unterlegen. Nachdem umayyadische Truppen ihnen den Weg abgeschnitten hatten, saßen sie bei Kerbela fest und litten tagelang schweren Durst. Am 10. Muharram (auch Aschura genannt) im Jahr 680 u.Z. kam es schließlich zur Schlacht, in der Hussein Ibn Ali von umayyadischen Truppen getötet wurde.

Das »Massaker von Kerbela« bildet somit für die beiden genannten Religionsgruppen ein grundlegendes Ereignis. In der islamischen Geschichte nach der Schia steht die Schlacht von Kerbela symbolisch für den Kampf zwischen »Gut und Böse« – »David gegen Goliath« – »Unterdrückte gegen Unterdrücker« – und als einer der tragischsten geschichtlichen Vorfälle. Imam Hüseyin hat in Kerbela einen Kampf gegen die Ungerechtigkeit und das Böse geführt. Deshalb symbolisiert das Muharram-Fasten in seinem Namen die Verehrung des Guten, der humanistischen Werte und der Gerechtigkeit, wobei es das Böse verdammt.

Um Husseins Leidensweg nachzuempfinden, wird während dieser Trauertage gefastet und Enthaltbarkeit geübt.

Das Fasten stellt keine absolute Pflicht dar, aber je nach Wunsch, körperlicher Verfassung und persönlichen Umständen kann zwölf Tage lang gefastet werden. Nach dem letzten Mahl des Abends wird bis Sonnenuntergang des folgenden Tages nichts mehr gegessen und getrunken. Das Essen am Abend sollte sehr einfach gehalten sein, weil die Enthaltbarkeit und die Kontrolle über den eigenen Geist und Willen dabei eine große Rolle spielen. Auch darf während des Fastens weder Fleisch verzehrt noch Blut vergossen werden. Trinkwasser ist untersagt, um an die Durstleiden Husseins und seiner Mitstreiter zu erinnern. Streitigkeiten sollen vermieden, Gefühle nicht verletzt, Lebewesen soll kein Leid zugefügt werden. Diese Maxime gilt nicht nur für die Fauna, sondern auch für die Flora. Es dürfen keine Äste vom Baum abgebrochen, keine Pflanzen gepflückt werden. Auch sollte auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden.

Zur Muharram-Zeit halten sich Gläubige außerdem von jeglichem Vergnügen und von Feierlichkeiten fern (keine Hochzeit, Verlobung usw.). Im Vordergrund stehen hierbei die Solidarität mit Bedürftigen und die Hervorhebung des Miteinanders. Die alevitischen Werte »achte auf deine Hände [das, was du machst], achte auf deine Zunge [das, was du sagst] und deine Lende [keine Unzucht]« werden zu dieser Zeit in besonderer Weise thematisiert und angesprochen. Es wird besonders verdeutlicht, wie wichtig es ist, im Einvernehmen mit seiner Umwelt und seinem Umfeld zu leben.

Alevitische Gemeinden schaffen während der Fastenzeit in den Gemeindezentren und Cem-Häusern für ihre Mitglieder die Möglichkeit des gemeinsamen Fastenbrechens. Mindestens eine/ein Geistliche/-r ist immer anwesend und beantwortet Fragen zum Thema »Muharram«. Das Gemeinschaftsgefühl und Miteinander wird dadurch nochmals verstärkt.

Im Unterschied zu iranischen Schiiten fügen sich anatolische AlevitInnen im Monat Muharram keine körperlichen Schmerzen zu und stellen das Martyrium von Kerbela auch nicht als Schauspiel dar.

## Bahá'í-Religion

In der Bahá'í-Religion gibt es vergleichsweise wenige Riten und keine detaillierte Liturgie. Die Gemeinde und die auch für das Individuum wichtige gemeinsame religiöse Erfahrung, etwa das Lesen oder Singen von Gebeten, werden zwar gepflegt und nehmen breiten Raum in der Praxis ein. Einige zentrale rituelle Handlungen wie das tägliche »Pflichtgebet« und auch das jährliche Fasten werden aber nicht in der Gemeinschaft, sondern von den Gläubigen individuell vollzogen. So sollen die Verantwortung des Einzelnen betont, seine persönliche Beziehung zu Gott gestärkt und eine etwaige soziale Kontrollfunktion, etwa die Frage danach, wer sein tägliches Gebet gesprochen oder das Fasten eingehalten hat, unterbunden werden.

Damit ist keinesfalls eine Beliebigkeit impliziert. Das jährliche Fasten gehört zu den verbindlichen Geboten, die Bahá'u'lláh, der Religionsstifter, seinen Gläubigen auferlegt hat. Doch die Gläubigen stehen bei deren Erfüllung vor Gott in der Verantwortung, nicht vor anderen Menschen.

Dem Fasten werden von einzelnen Bahá'í verschiedene Bedeutungen zugeschrieben. So wird auf gesundheitliche und auch spirituelle Aspekte verwiesen. Im Schrifttum Bahá'u'lláhs sind folgende genannt: Das Fasten gilt als Weg, »Gott näher zu kommen«. Die Gläubigen sollen die Zeit nutzen, um in sich zu gehen, zu beten und nachzudenken. Als ein Mittel der Selbstläuterung wird es (gemeinsam mit dem täglichen Gebet) mit zwei Flügeln verglichen, mit denen »sich die Seele in den Himmel emporschwingt.« Es dient der Selbstbeherrschung und symbolisiert die Überlegenheit und den Sieg des Geistes über den Körper und seine Triebe. In diesem Sinn gilt es als »Heilmittel für die Krankheit der Selbstsucht und niederer Begierden«. Könne das Fasten auch »äußerlich mühsam und eine Qual« sein, so sei es doch in Wahrheit ein Segen und führe »zu innerer Ruhe«. Aber auch eine »Erinnerung an die Leiden der Mittellosen« ist damit beabsichtigt. Dies kommt auch darin zum Ausdruck, dass das Fasten unmittelbar dem Beginn eines neuen Jahres vorausgeht. Die Zeit der Entbehrung, der Selbstläuterung und des Nachdenkens geht dem festlichen Neubeginn des Jahres voraus.

Dem religiösen («rituellen») Kalender der Bahá'í liegt das Sonnenjahr zugrunde. Es teilt sich in neunzehn Monate zu je neunzehn Tagen (361 Tage), die durch vier – bzw. in Schaltjahren fünf – weitere Festtage ergänzt werden. Der Jahresbeginn fällt auf den 21. März, dem »Naw-Ruz«. Ihm unmittelbar voraus geht der Fastenmonat Alá. Während dieser insgesamt neunzehn Tage enthalten sich Bahá'í im Alter von fünfzehn bis siebenzig Jahren von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang flüssiger und fester Nahrung. Ausgenommen von diesem Gebot sind unter anderem Menschen, deren Gesundheitszustand ein solches Fasten nicht zulassen würde sowie Schwangere und Menschen, die schwere körperliche Arbeit verrichten. Die Fastenzeit endet mit dem Neujahrsfest, das allerdings mit keinen festgelegten Riten (etwa einer Art Opferfest) verbunden ist. Bahá'í treffen sich im Verlauf dieses Monats oft zum gemeinsamen Fastenbrechen oder zum Frühstück und Morgengebet.<sup>2</sup>

2 (Zitate aus The Importance of Obligatory Prayer and Fasting, Selection of Extracts and Prayers from the Bahá'í Writings, Haifa 2000)

## Schlussbemerkung

Fasten als Gestaltungselement des Lebens ist ein fester Bestandteil aller abrahamischen Religionen. Auch wenn sich die Fastentraditionen hinsichtlich der Zeiten, Anlässe und Praktiken in den einzelnen Religionen unterscheiden, so fallen doch auch große Gemeinsamkeiten auf: die Fastenzeit dient der Besinnung auf das wirklich Wichtige, sei es, um Gott näher zu kommen oder an sich selbst zu arbeiten. Ein kritischer Blick auf das Konsumverhalten und problematische eigene Gewohnheiten sind dabei ein verbindendes Element.

Die enthaltsame Zeit ist in allen Religionen durch eine besondere soziale Dimension gekennzeichnet. So ist ein wichtiger Aspekt der Fastenzeit häufig die Solidarität mit Armen und Hilfsbedürftigen bzw. ein besonderes Engagement bei der Bekämpfung von Ungerechtigkeit. Zudem prägen die Fastenzeit besondere Zusammenkünfte der Gläubigen zum Beten oder Fastenbrechen.

Gerade diese Bräuche bieten die Möglichkeit, das Fasten zu einer Zeit des interreligiösen Austausches zu machen. So hat es sich in Deutschland bereits seit Jahren bewährt, dass Muslime während des Ramadan das abendliche Fastenbrechen zum Anlass nehmen, um die Türen auch für Nichtmuslime zu öffnen und sie so an der besonderen Atmosphäre des Fastenmonats teilhaben zu lassen.

Auch die nichtmuslimischen abrahamischen Religionen könnten überprüfen, ob es bestehende Fastentraditionen gibt, zu denen Menschen anderer oder ohne Religion bewusst mit eingeladen werden können.

Die Möglichkeit dazu bieten z.B. verschiedene christliche Fastenaktionen wie die von der protestantischen Kirche initiierten »7 Wochen Ohne«. Hier geht es um Themen, die sich auf Werte beziehen, welche auch in anderen Religionen vorkommen (z.B. Verzicht auf falschen Ehrgeiz oder Ausreden). Auch das Auto- oder Computerfasten könnte zur Fastenzeit von Nichtchristen praktiziert werden. Denkbar wäre auch ein »Interreligiöser Aschermittwoch«, zu dem Menschen anderer Religion eingeladen werden.

Zeiten des Fastens sind Zeiten besonders intensiver religiöser Spiritualität. In einer multireligiösen Gesellschaft ist es wichtig, über andere Traditionen informiert zu sein. Wo gegenseitige Einladungen zum Kennenlernen möglich sind, da sollten sie angenommen werden.

# Das Abrahamische Forum

Das Abrahamische Forum in Deutschland ist ein Zusammenschluss von Juden, Christen, Muslimen, Bahá'í mit Wissenschaftlern und Experten beim Interkulturellen Rat in Deutschland.

- Ausführlicher informiert über die Arbeit des Abrahamischen Forums das Buch von Karl-Josef Kuschel und Jürgen Micksch »Abrahamische Ökumene. Dialog und Kooperation«, 118 Seiten, Frankfurt/M. 2011, das über den Interkulturellen Rat zu beziehen ist.
- Gedankt wird für die Mitarbeit an dieser Ausarbeitung besonders Dr. des. Bekir Albogä, Dr. Elisabeth Dieckmann, Dr. Armin Eschraghi, Marina Kiroudi, Yasmin Khurshid, Aiman Mazyek, Petra Kunik, Dr. Jürgen Micksch, Hamideh Mohagheghi und Prof. Dr. Joachim Valentin.

## Mitglieder des Abrahamischen Forums in Deutschland sind:

### Alboğa, Dr. des. Bekir

Türkisch-Islamische Union der Anstalt für Religion (DITIB)

### Bauschke, Dr. Martin

Stiftung Weltethos

### Brandt, Dr. h. c. Henry G.

Zentralrat der Juden in Deutschland

### Cakir, Naime

Kompetenzzentrum muslimischer Frauen

### Damian, Bischof Anba

Koptische Kirche Deutschland

### Dieckmann, Dr. Elisabeth

Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland

### Elyas, Dr. Nadeem

Zentralrat der Muslime in Deutschland (ZMD)

### Eschraghi, Dr. Armin

Geistiger Rat der Bahá'í in Deutschland

### Faust-Kallenberg, Susanna

Zentrum Ökumene der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau

### Gräfin von der Groeben, Ria

Karl Konrad und Ria Groeben Stiftung

### Güzelmansur, Timo Dr.

CIBEDO

### Henn, Ines

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit in Wiesbaden

### Kindermann, Dr. Walter

Hessisches Ministerium für Justiz, für Integration und Europa

### Köhler, Dr. Ayyub Axel

Zentralrat der Muslime in Deutschland (ZMD)

### Korn, Prof. Dr. Salomon

Jüdische Gemeinde Frankfurt/M.

### Kunik, Petra

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit in Frankfurt/Main

### Kurt, Dr. Hüseyin

Arbeitsgemeinschaft türkischer Moscheevereine Frankfurt/M.

### Kuschel, Prof. Dr. Karl-Josef

Universität Tübingen

### Löffler, Dr. Roland

Herbert-Quandt-Stiftung

### Mazyek, Aiman

Zentralrat der Muslime in Deutschland

### Micksch, Dr. Jürgen

Interkultureller Rat in Deutschland

### Mohagheghi, Hamideh

Muslimische Akademie in Deutschland

### Petry, Christian

Karl Konrad und Ria Groeben Stiftung

### Pruiksma, Dick

Internationaler Rat der Juden und Christen

### Rudolph, Barbara

Evangelische Kirche im Rheinland

### Schreiner, Prof. Dr. Stefan

Europäisches Abrahamisches Forum

### Schwarz-Boennecke, Dr. Bernadette

Herbert-Quandt-Stiftung

### Sirsch, Rudolf W.

Deutscher Koordinierungsrat der Gesellschaften für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

### Stauch, Karimah

Deutsche Muslimliga

### Valentin, Prof. Dr. Joachim

Bistum Limburg

**Die Geschäftsstelle des Abrahamischen Forums in Deutschland:**

Interkultureller Rat in Deutschland  
Goebelstr. 21  
64293 Darmstadt  
Telefon: 06151-339971  
Fax: 06151-3919740  
Mail: [info@interkultureller-rat.de](mailto:info@interkultureller-rat.de)

[www.interkultureller-rat.de](http://www.interkultureller-rat.de)

Layout: Wolfgang Scheffler, Mainz  
Druck: Onlineprinters GmbH

Nachdruck gern gestattet. Belegexemplare werden erbeten.

Gefördert durch die Karl Konrad und Ria Groeben Stiftung.

Köln, den 8. Juli 2013

**Abrahamisches Forum in Deutschland**