

FASTENZEIT UND OSTERN

Einige Bemerkungen und Erwägungen

FASTEN

Als Fastenzeit wird der 40-tägige Zeitraum des Fastens zur Vorbereitung auf das Hochfest Ostern bezeichnet. Natürlich kann nicht allen das gleiche Fasten-Verzichtsverhalten empfohlen oder verordnet werden; die individuelle Entscheidung, wann und wie gefastet wird, steht immer im Vordergrund. Nicht nur Christen, sondern auch andere Religionen (z. B. das Judentum und der Islam) kennen Zeiten des Fastens.

Unter Fasten wird im Allgemeinen die Beschränkung der Nahrungsaufnahme oder Verzicht auf Nahrung und Genussmittel verstanden. Fasten kann nicht nur religiös motiviert sein, es kann auch ein Gewinn für die seelische Harmonie und körperliche Gesundheit sein. Aber: „Alles in Maßen. Nichts zu sehr.“ (Platon) - betrifft auch das Fasten.....(!?)

In asketisch lebenden Ordensgemeinschaften spielt das Fasten eine große Rolle; in den Klöstern des Mittelalters wurden aber Wege gefunden, das Fasten zu umgehen, was häufig zur Maßlosigkeit führte: der Kalorienverbrauch war enorm (4000 – 7000 Kalorien pro Tag/Mönch).

Eigentlich hatte das Mittelalter zum Teil strenge Fastenregeln. Verboten waren alle Fleischprodukte, häufig auch Milchprodukte und Eier. Starkbier als Fastengetränk gehörte in vielen Klöstern zum Alltag. Für Wein gab es gewisse Regeln und Einschränkungen, meistens wurde aber sehr viel getrunken (bis zu einigen Liter Wein pro Tag/Person!). Schokolade mit viel Süße (Honig) war erlaubt (Dominikaner führten aber einen Feldzug dagegen), wie auch süßes und fettes Gebäck (z. B. mit Mandeln). Fischgerichte waren der eigentliche Ruhm der mittelalterlichen Klosterküche. Häufig wurde das Fleischverbot umgangen: Im Alten Testament (erstes Buch Moses) steht, dass Gott das Geflügel nicht am gleichen Tag erschaffen hat wie die Vierbeiner, sondern zusammen mit den Fischen: Enten, Gänse, Wachteln, Truthähne galten deshalb theologisch als Fisch und fielen nicht unter das Fleischverbot.

Also: Fasten kann sehr unterschiedlich verstanden, interpretiert, befolgt und in den Alltag miteinbezogen werden. Zumindest sollte überlegt und abgewogen werden..... Letztendlich geht es um die Gesundheit und das Wohlbefinden.

STERBEN

Vielleicht ist Ostern ein Zeitpunkt an dem man sich Gedanken über das Sterben und ein „neues Leben“ machen könnte. „Den Tod sollte man nicht verdrängen....., er gehört zum Leben....., darüber sprechen, auch mit Kindern.....“ - fordert die deutsche Ärzte Zeitung Anfang Februar 2015. Es handelt sich doch um einen Abschnitt des Lebens, der gut, friedlich und ohne Leiden verlaufen kann, ohne Angst, denn „solange wir da sind, ist der Tod nicht da, und wenn der Tod da ist, sind wir nicht mehr“ (Epikur). Die moderne Medizin hilft das LEBEN hervorragend zu gestalten: nach Ausschöpfung aller medizinischen Möglichkeiten muss aber beim STERBENDEN der Mut zum „liebvollen Unterlassen“ bestehen, zum „Nichts-Mehr-Tun, Seinlassen“ (z. B. Verzicht auf Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr), denn „es gibt kein Recht, wonach wir dem Menschen durch aussichtslose Maßnahmen das Sterben NEHMEN; dies wäre eine Grausamkeit“ (Nietzsche). „Der, den du verloren zu haben glaubst, ist nur vorausgegangen; ist es nicht unsinnig den zu beweinen, der schon am Ziel angekommen ist?“ (Seneca). Wir haben immer Zeit zum Leben, sollten aber auch Zeit zum Sterben haben. „Wer aber, der Sterbende, oder wir, die noch Lebenden, dem Besseren entgegen geht, ist JEDEM verborgen“ (Sokrates).....

Somit schließt sich der Gedankengang, wir kehren zurück zum Beginn der Fastenzeit; das Aschenkreuz auf der Stirn der Gläubigen – am Aschermittwoch – erinnert: „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst" (Genesis 3,19).

Dr. med. Manfred Gabor

Quellen, u.a.: M. Becker-Huberti, „Feiern, Feste, Jahreszeiten", Herder Verlag, 1998; H.C. Zander, „Warum waren die Mönche so dick", Gütesloher Verlagshaus, 2005.

P.S. Der diesjährige deutsche Internistenkongress hat ein Hauptthema: „Klug entscheiden. Ärztliche Kunst des Seinlassens" – in allen Bereichen der Medizin, nicht nur in der Palliativmedizin.....