

Die Befreiung des leuchtenden Selbst

ESSAY. Fasten macht frei für die Erfahrung einer anderen Wirklichkeit. Damit in Kontakt zu treten, ist allerdings nichts, was man in TikTok-Videos lernen kann wie die Zubereitung von Cappuccino.

Von Theresia Heimerl

Die nach Jesus in unseren Breiten bekannteste fastende Gestalt der christlichen Tradition ist der heilige Antonius Eremita, bei uns als Antonius der Einsiedler bekannt. An der Wende vom dritten zum vierten Jahrhundert nach Christus zog er sich in die Einsamkeit der ägyptischen Wüste zurück und lebte dort ohne jede Annehmlichkeit wie Bäder, mit Schlafmangel durch beständige Nachtwachen – und ohne Nahrung. Die Askese des Wüstenvaters, wie solche Männer in der christlichen Tradition genannt werden, geht über viele Jahre, der Teufel lässt nichts unversucht, um ihn von seinem Fasten abzubringen und gaukelt ihm die besten Speisen und schönsten Frauen vor – alles umsonst. Antonius bleibt standhaft und liefert Künstlern von Michelangelo und Hieronymus Bosch bis Salvador Dali und Max Ernst Inspiration für ihre eigenen Versionen der Versuchung.

Männer und Frauen wie Antonius gab es in dieser frühen Zeit des Christentums viele. Die

Wirkungen ihres konstanten Nahrungsentzugs werden in ihren Viten sehr anschaulich geschildert: „Eine Haut wie Gewebe legt sich um die zarten Knochen, da Fett und Fleisch durch die Abhärtungen aufgezehrt sind.“ So beschreibt Theodoret von Cyrus das Erscheinungsbild einer Asketin, das uns unweigerlich an Mager sucht denken lässt und eine Vielzahl an Entsprechungen in Beschreibungen von Asketen hat.

Dem Klischee des verhungerten, vertrockneten und verdrehten Heiligen stellt Athanasius, der Verfasser der Vita des Antonius fast schelmisch die folgende Darstellung entgegen: „... und gleichwohl blieb er in allem unversehrt: Seine Augen waren gesund und untadelig, und er sah gut, von seinen Zähnen fiel auch nicht einer aus ... und überhaupt erschien er glänzender und kräftiger als alle, die sich mannigfacher Nahrung, der Bäder und verschiedener Gewänder bedienen.“

Ist der heilige Antonius ein früher Posterboy aktueller Fastenangebote, die uns als Lohn für unseren Hunger den perfekten Körper versprechen, zu finden in allen Medien und längst nicht mehr nur zur christlichen Fastenzeit? Was will uns Athanasius mit seiner paradoxen Beschreibung des fastenden Körpers als fast vollkommenem Körper sagen?

Das Fasten der christlichen Tradition war nie ein Fasten um der Gesundheit oder gar der Schönheit willen. Im Fall des 40-tägigen Fastens Jesu in der Wüste, mit dem unsere Fasten-

zeit vor Ostern beginnt, geht es um eine Vorbereitung auf die bevorstehenden Aufgaben, von der Versuchung durch den Teufel bis zur Kreuzigung. Dieses vorbereitende Fasten kennen viele Religionen. Auch das Fasten als Teil eines Gelöbnisses oder als Sühne für kollektives Fehlverhalten, um die göttliche Strafe abzumildern, finden sich bis heute.

Doch das Fasten des heiligen Antonius ist anders. Sein Fasten bringt den wahren, den ursprünglich von Gott geschaffenen Körper des Menschen wieder hervor. Es zerstört den Körper nicht, sondern versetzt ihn in seinen Naturzustand vor dem Sünden-

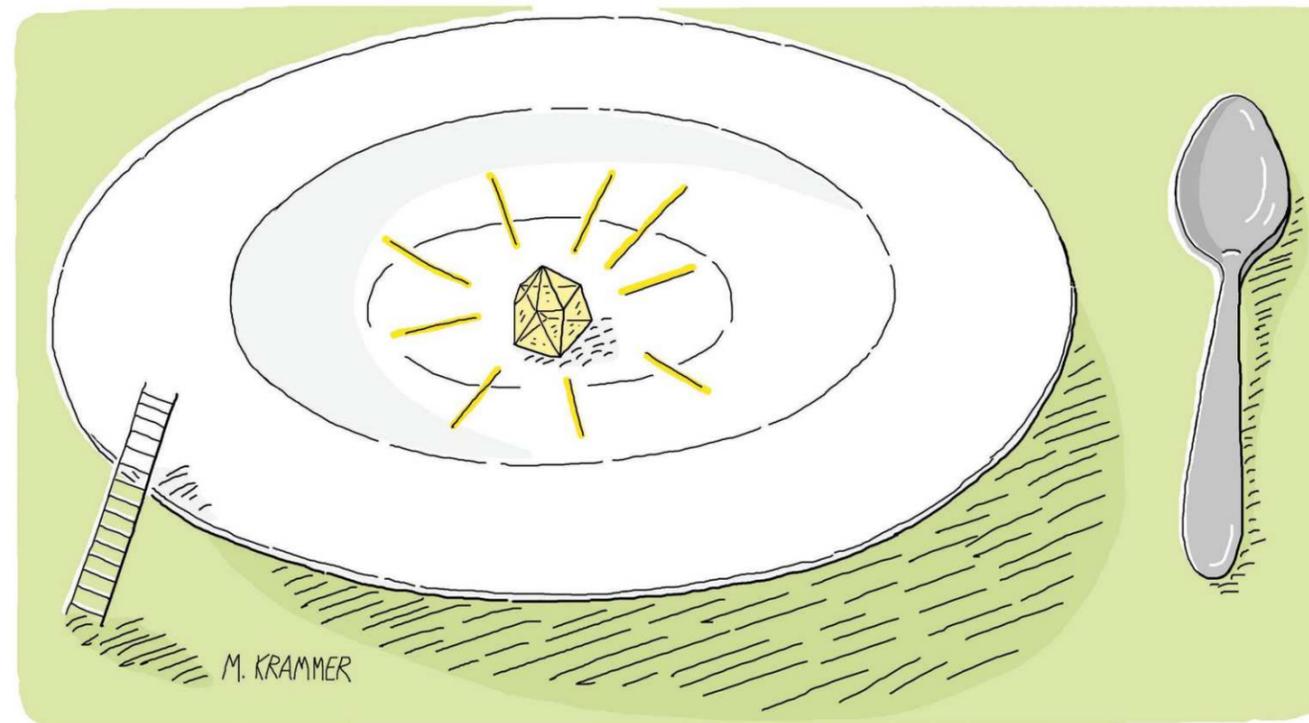
fall. Und ist es nicht das, was sich viele von uns heute von ihren Fastenkuren wirklich erwarten? Dass durch das Fasten all die kleinen und größeren Sündenfälle und ihre Manifestationen im und am Körper verschwinden. Ob Fett an der Hüfte oder im Blut, graue Haut und mitgenommene Lunge, eine vom Alkohol vergiftete Leber – das Fasten soll uns davon befreien. Nach 40 Tagen oder früher, jedenfalls sobald als möglich, wollen wir unseren von den Spuren unserer Begierden gezeichneten Körper in einen neuen, frischen verwandeln und wieder gesund glänzen vom Haar bis zu den Füßen, von den Zähnen bis zur Ver-

dauung, wie Antonius der Wüstenvater.

Ein oberflächliches Missverständnis, sagen Theologen heute gerne zu diesem Verständnis des Fastens, das durch Diät-Apps seiner spirituellen Dimension beraubt wird und zur ästhetischen Selbstverwirklichung verkommt. Doch geht es nicht im Kern um Antonius und jungen Diät-Adepten heute genau darum? Fasten soll unser Ideal von uns selbst zur sichtbaren Verwirklichung bringen.

Das Ideal des Eremiten war eine Rückkehr zum paradiesischen Geschöpf Gottes, soweit als nur möglich, der himmlische Körper soll unter all dem

Schmutz durchschimmern, ja leuchten. Wer heute freiwillig hungert, sucht dadurch auch mehr als reduziertes Körpergewicht. Das Fasten soll vom Körper, den wir täglich im Spiegel sehen, befreien, es soll das leuchtende Selbst, das darin gefangen ist, durchscheinen lassen. Die Dialektik von äußerem Schmutz durch Hygienefasten und innerer Reinheit, die uns in den Hagiographien der frühen Asketen und Asketinnen in abstoßend anschaulichen Details erzählt wird, tritt uns in hippen Videos heute unter Schlagworten wie Entgiften/Detox, Entschlacken, Reinigung und sogar Befreiung entgegen. Alle diese Wirkungen,



Zur Autorin

Theresia Heimerl, geboren 1971 in Linz, ist Professorin für Religionswissenschaft an der Universität Graz. Ihre Schwerpunkte sind Religion und Film, europäische Religionsgeschichte sowie die Beziehung zwischen Körper, Geschlecht und Religion.



„Das Fasten ist ein Weg in sich selbst mit ungewissem Ausgang. Er kann uns Gott näherbringen oder den Dämonen.“

wie sie uns die Werbung zur Primetime anpreist, sind medizinischer Unsinn. Es sind weder die Leber noch der Darm, die wir durch moderne Fastenzeiten entgiften wollen, sondern unser Selbst, ganz altmodisch christlich formuliert: unsere Seele.

Die exzessiven Praktiken der Eremiten in der ägyptischen Wüste haben auf ihre Umwelt spektakulär gewirkt, doch es ist das Fasten der Seele im Angesicht teuflischer guter Versuchungen, das bis heute die Künstler inspiriert. Wie in einem Animationsfilm treten die Früchte und Teller voll Speisen so plastisch vor Augen, dass selbst der Betrachter kaum widerstehen kann, hineinzubeißen, wissend, dass sie nur äußere Bilder des inneren Hungers sind. Fasten heißt, zu erkennen, worauf sich der innere Hunger wirklich richtet.

Dieses Fasten ist nicht ungefährlich, vor allem auch für die Seele. Der Kirchenvater Hieronymus berichtet von seinem eigenen Versuch der Wüstenaskese: „... in der Gesellschaft von Skorpionen und wilden Tieren, dachte ich oft zurück an die Tänze der Mädchen. Die Wangen waren bleich vom Fasten, aber im kalten Körper flammte der Geist auf in der Glut der Begierden.“ Das Fasten legt bloß, was wir sonst gerne hinter Schokolade und Alkohol verbergen, die hundertfach Antonius bedrängen, warten im Schatten des Hungers.

Das Fasten wird heute gerne als Mittel zur spirituellen Vertiefung, bewor-

ben, als eine Technik, um mit der Transzendenz (welcher Religion oder Religionsbastellei auch immer) in Kontakt zu kommen. Der Kontakt mit der Transzendenz ist aber nichts, was man in einem Wochenend-Retreat oder in TikTok-Videos lernen kann, wie man die Zubereitung von Cappuccino lernt. Das Fasten ist ein Weg in sich selbst mit ungewissem Ausgang. Er kann uns Gott näherbringen oder den Dämonen. Ja, das Fasten, bis die ausgetrocknete Haut über den Knochen spannt, ist mitunter ebenso eine teuflische Versuchung wie die üppigen Speisen und Getränke, die der heilige Antonius zu sehen meint.

Das richtige Fasten macht nicht krank, sondern frei. Frei von den Zwängen, die sich 24 Stunden ums Essen oder Hungern drehen, frei von dem Druck, in möglichst kurzer Fastenzeit das richtige Transzendenzerlebnis zu haben. Richtiges Fasten macht frei für die Möglichkeit der Erfahrung einer anderen Wirklichkeit. Im Idealfall ist diese Wirklichkeit für Christinnen und Christen Gott. Für den Anfang reicht es vielleicht aber schon, die Wirklichkeit der Menschen um uns wahrzunehmen, die nicht fasten, sondern hungern, mit dem Körper und der Seele.

Wer diese Wirklichkeit erkennt und sich ihr stellt, wer hinter den innerlich und äußerlich hungernden Menschen gar die Gegenwart Gottes erkennt, dessen Körper wird glänzen, wie der des Wüstenvaters Antonius, weil seine Seele strahlt.