

Fastenzeiten der Weltreligionen



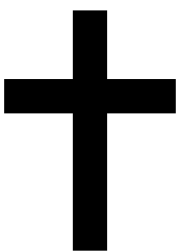
Judentum

Im Judentum gibt es ganztägige Fastenzeiten wie Jom Kippur oder Tischa beAw. Sie beginnen mit dem Sonnenuntergang am Vorabend und dauert bis zum Einbruch der Dunkelheit am Abend des nächsten Tages. Neben diesen wichtigen Feiertagen gibt es noch weitere sogenannte kleine Fasttage wie Zom Gedalja, Assara Betewet, Ta'anit Esther oder der 17. Tamus

Aus biblischer Sicht soll das Fasten den göttlichen Zorn besänftigen und den Menschen mit Gott versöhnen. Das Fasten kann ein freiwilliger Akt der Reue sein oder eine religiöse Verpflichtung gemäß des jüdischen Kalenders. Man hofft, dass das Fasten Gott beeinflusst, gnädig zu sein. Das Fasten ist ein Weg, die menschliche Seele zu reinigen.

Jom Kippur – der "Tag der Versöhnung". Dabei ist es nicht nur verboten, zu essen und zu trinken, sondern auch zu baden und sich zu waschen. Ebenfalls verbietet sich das Tragen von Lederbekleidung und -schuhen an diesem Tag, denn beides gilt als Luxus. Außerdem widerspricht es dem rabbinischen Gebot des Mitgeföhls mit der Tierwelt (Za'ar Ba'al Chajim).

Tischa BeAw – Ein weiterer Fastentag, der neunte Tag des Monats Aw. Nach Jom Kippur ist es der wichtigste Fastentag im jüdischen Kalender. Gläubige Juden verzichten auf Nahrung und Wasser, um einschneidenden Ereignissen in der jüdischen Geschichte zu gedenken: 596 v. Chr. wurde der Erste Tempel durch die Babylonier zerstört, 70 v. Chr. der Zweite Tempel durch die Römer.



Christentum

Die christliche Fastenzeit – das ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf das Osterfest, das Fest der Auferstehung.

Jesus selbst fastet nach seiner Taufe 40 Tage in der Wüste und wird vom Teufel in Versuchung geführt. Dabei ist die Zahl 40 rein symbolisch zu verstehen. Deshalb fasten die Christen auch 40 Tage bis zum Osterfest. In dieser Zeit soll sich der Mensch durch Enthaltsamkeit neu besinnen, Buße tun und die Nähe zu Gott suchen. Sechs Sonntage liegen in der österlichen Bußzeit, sie sind aber von der Fastenzeit ausgenommen. Denn der Sonntag als "Tag des Herrn" erinnert wie ein kleines Osterfest im Alltag an die Auferstehung Jesu. In den evangelischen Kirchen wird die Fastenzeit meist "Passionszeit" genannt.

Verzichte auf Dinge, die dir am Herzen liegen! Was das ist, entscheidet jeder selbst. Schließlich ist christliches Fasten vor allem eine innerliche Praxis: Zentral ist die Festigung und Reifung im Glauben gegenüber Versuchungen wie Egoismus, Sucht, Untreue oder Verbitterung, sowie das Ziel, sich für Gott und die Mitmenschen zu öffnen. An den beiden strengen Fasttagen, dem Aschermittwoch und Karfreitag, schreibt die Kirche eine bloß einmalige Sättigung am Tag durch eine schlichte Mahlzeit vor.



Hinduismus

Die religiöse Praxis des Hinduismus ist von mehreren Fastenzeiten geprägt. Die von den meisten befolgte Fastenzeit ist Ekadashi, die zweimal im Monat, am elften Tag jedes aufsteigenden und absteigenden Mondes stattfindet. Die Feier zu Ehren von Shiva am Jahresanfang ist ein weiteres wichtiges Fastenereignis.

Fasten spielt im Hinduismus eine fundamentale Rolle, wobei die Intensität unterschiedlich sein kann: von strengem Nahrungsverzicht bis zu leichten Einschränkungen bei der Ernährung sind alle Abstufungen zu finden.

In der hinduistischen Religion ist Fasten keine Pflicht, sondern ein moralischer und spiritueller Akt, der Körper und Geist reinigen und die Gunst der Gottheiten erwerben soll. Viele Hindus fasten, um für etwas zu büßen und die Seele zu reinigen, um einen Segen für jemanden zu erbitten oder um eine Gottheit zu ehren oder ihr nahe zu sein. Wer wann wie lange auf welche Weise fastet, entscheidet dabei jeder für sich selbst. Feste Fastenzeiten oder Fastenrituale sind im Hinduismus nicht vorgeschrieben.

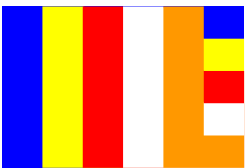


Islam

Ramadan ist der Fastenmonat der Muslime und neunter Monat des islamischen Mondkalenders. Während des Ramadan leben Muslime tagsüber in Askese, d. h. sie dürfen weder Nahrung zu sich nehmen, sich abhängig machenden oder Lust bereitenden Tätigkeiten hingeben. Sobald es Nacht ist, wird das Fasten im engsten Familienkreis mit dem Verzehr von Datteln und einem Glas Wasser unterbrochen. Diese Praxis geht auf den Propheten Mohammed zurück und kennt verschiedene Ausprägungen in der arabischen Welt. Nun sitzt man in geselliger Runde beisammen und teilt die Mahlzeiten.

Wichtig ist in der Zeit des Ramadan auch, dass man versucht, besonders viele gute Taten zu vollbringen. Gastfreundschaft und Almosen für die Armen sind während des Ramadans von großer Bedeutung. Außerdem Gebete, viel Koran zu lesen und Dhikr (das Gedenken an Allah) zu verrichten.

Der Fastenmonat endet mit dem dreitägigen Fest des Fastenbrechens (auf Arabisch Idul-Fitr oder auf Türkisch Ramazan Bayram). Hierzu gehört nicht nur das Fest selber, sondern auch eine spezielle Abgabe an Arme (Zakat-ul-fitr) die noch vor dem Fest gegeben werden sollte.



Buddhismus

Buddhisten haben keine einheitlichen Fastenzeiten wie andere Religionen. Sie unterscheiden sich in den einzelnen Glaubensrichtungen und Ländern voneinander.

Während seiner eigenen Suche nach der Erleuchtung realisierte Buddha, dass die spirituelle Entwicklung keine extreme Form der Askese erfordere, und verfolgte daher den »Mittleren Weg« oder Maßhaltung. Sie ist eine zentrale Lehre des buddhistischen Glaubens, weshalb das Fasten nicht als religiöse Pflicht für alle vorgeschrieben ist. Jedoch wird das Fasten freiwillig auf verschiedene Weise nach buddhistischen Traditionen ausgeübt. Ganz auf essen und trinken zu verzichten, entfernt sich jedoch von Buddhas "Weg der Mitte", er lehnte sowohl Völlerei als auch vollkommene Entbehrungen ab.

Der Sinn des Fastens in dieser Form besteht darin, den Geist der Einfachheit bei der Ernährung zu vermitteln und das Maßlose zu vermeiden, um nicht den physischen Gelüsten nachzugeben. Buddhistische Mönche und Nonnen essen oft nur eine kleine Mahlzeit, damit es ihnen leichter fällt, sich auf ihre Meditation zu fokussieren.