

So spricht Gott, der Herr: Seht, ihr fastet und es gibt 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 wünsche, ein Tag, an dem sich der Mensch demütigt: wenn man den Kopf hängen lässt wie eine Binse, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem HERRN gefällt? Ist nicht das ein Fasten, wie ich es wünsche: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, Unterdrückte freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen? Bedeutet es nicht, dem Hungrigen dein Brot zu brechen, obdachlose Arme ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deiner Verwandtschaft nicht zu entziehen? Dann wird dein Licht hervorbrechen wie das Morgenrot und deine Heilung wird schnell gedeihen. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des HERRN folgt dir nach. Wenn du dann rufst, wird der HERR dir Antwort geben, und wenn du um Hilfe schreist, wird er sagen: Hier bin ich.

*Jesaja 58, 4-9a
(Einheitsübersetzung)*

Die Fastenzeit ist oft eine Zeit für Diäten, für Verzicht auf Alkohol, Zigaretten, allzu viel Fernsehen, Handy, Internet und anderes. Das sind sehr sinnvolle Vorsätze, die eine Zeit lang von schlechten Gewohnheiten befreien können.

Der Prophet Jesaja mahnt uns aber zu Wichtigerem. Fasten erschöpft sich nicht in Äußerlichkeiten, es geht um eine Umkehr des Herzens, um einen neuen Blick für Not und Unrecht und um konkretes Handeln für mehr Gerechtigkeit.

Es geht darum, frei zu werden für das, was Gott will – und das auch zu tun. Jesu Leben steht genau unter dem Programm, das die heutige Lesung vorstellt. In seiner Antrittsrede in Nazaret stellt er sein Lebensprogramm vor: den Armen eine frohe Botschaft bringen, den Gefangenen Freiheit, Kranke heilen, und die Gnade des Herrn verkünden.

Tag für Tag begegnet Jesus Menschen, sieht ihre Nöte und schenkt Hilfe, neue Lebensmöglichkeiten und seine Zuwendung. Die Jünger gehen bei ihm gewissermaßen in die Schule, damit sie ihm nachfolgen können. Sein Auftrag an sie lautet: Geht, heilt die Kranken und verkündet das Reich Gottes! (Mt 10,7f) Leben mit Jesus heißt für die Jünger: lernen, wie Gott zu den Menschen steht, und zu tun, was Jesus tut. Die Fastenzeit ist für uns eine Chance – auch durch Verzicht auf Ungesundes, auf Unwichtiges, auf Ablenkungen –, dieser Quelle näher zu kommen, um unser eigenes Leben an Jesus auszurichten.

Das ist Fasten, wie Gott es liebt...