

Maske und Verzicht – wer fastet?



Foto: pixabay

Die Fastenzeit hat begonnen. Davor vielleicht ein „trockener Januar“ – Verzicht auf Alkohol. Dann im Februar die fünfte Jahreszeit: Fasching. Menschen schlüpfen in bunte Kostüme, tragen Masken, feiern ausgelassen. Für ein paar Stunden in einer neuen Rolle.

Auch im Alltag haben wir Rollen: als Vater, Mutter, Kollegin, Helfer. Rollen sind mit Erwartungen verbunden – Erwartungen an uns selbst und Erwartungen anderer. So entsteht Verlässlichkeit. Und zugleich entsteht Druck: Ich muss dieser Rolle gerecht werden.

Nach dem ausgelassenen Feiern also Fastenzeit. Und Fasten heisst: verzichten. Weniger Schokolade. Weniger Handy. Weniger Scrollen. Oder – im klassischen Buchinger-Fasten – für einige Tage ganz auf feste Nahrung verzichten.

Auch Buddha Shakyamuni kannte beides: Verzicht und Sinnengenuss. Nachdem er den Königspalast verlassen hatte, übte er sich – wie damals üblich – in strenger Askese. So gründlich, dass es lebensgefährlich wurde. Dann erkannte er: Weder Betäubung durch Genuss noch Härte durch Selbstkasteiung führt frei. Er formulierte den *Mittleren Weg*: Balance zwischen Askese und Hängen an den Sinnen.

Klar. Nüchtern. Wach. So lässt es sich auf diesem Weg gehen.

In einem Artikel zum „Dry January“ stand die Frage: Lohnt sich das?

Und fast automatisch kommt noch etwas dazu: Wer durchhält, ist stolz. Zufrieden. Vielleicht sogar ein bisschen überlegen: Ich habe es geschafft.

Neben den Verzicht mischt sich schnell eine zweite Zutat: „mein Projekt“.

Und mit dem Projekt tritt ein Hauptdarsteller auf: ich.

Mit klaren Zielen: Fünf Kilo weniger. Bessere Figur. Reinere Haut. Ich halte durch.

Aus dem schlichten Verzichten wird ein Ich-Bild, das sich stärkt.

Nicht böse. Ganz menschlich. Und genau hier wird es interessant.

Schlüsselfrage:

Wer fastet?

Wer ist es, der verzichtet?

Und plötzlich ist Fasten nicht mehr Fasten, sondern Verdienst.

Und genau an dieser Stelle setzt Zen einen Schnitt.

Wir machen einen Zeitsprung ins späte 8. und frühe 9. Jahrhundert, in das Kloster des Zen-Meisters Hyakujō. Er ist betagt – und arbeitet trotzdem noch im Garten. Die Mönche machen sich Sorgen und verstecken seine Geräte. Hyakujō antwortet nicht mit einer Rede, sondern mit einer Handlung: Er isst nicht.

Und er sagt den Satz, der bis heute geblieben ist:

„Ein Tag ohne Arbeit – ein Tag ohne Essen.“

Die Mönche verstehen und legen die Geräte wieder an ihren Platz.

Was ist hier „Arbeit“? Es geht nicht um Leistung. Es geht um Mittragen. Um Samu: das Konkrete tun – Stühle stellen, Boden wischen, Gemüse schneiden – ohne sich wichtig zu machen.

Und was ist „Essen“? Es geht nicht nur um Nahrung. Es geht um Empfangen.

Man kann das so deuten: Wenn ich heute nicht mittrage, wird Nehmen schnell Anspruch. Und Anspruch wird schnell Gewohnheit.

Hyakujō erinnert seine Mönche an eine einfache Ordnung: Praxis ist nicht nur „innerlich“ und nicht nur „spirituell“. Sie ist auch Handgriff, Dienst, Alltag. Das ist Form.

Schauen wir in unseren Alltag. Auch für uns Übende ist Praxis beides: Sitzen im Zendo – und die alltäglichen Tätigkeiten zu Hause, bei der Arbeit, mit Freunden. Niklaus Brantschen hat das im Garten des Lassalle-Hauses so schlicht auf einen Wegweiser geschrieben:

Der Weg beginnt jetzt.

Und auf diesem Weg, der jetzt beginnt, kommen wir nach Hause: Die Eingangstür steht offen. Das Fahrrad steht im Weg. Wozu haben wir unsere Hausordnung?

Dann bei der Arbeit: Sicherheitsschuhe anziehen, Helm aufsetzen. Nicht als Schikane – als Form, die trägt.

Und auch als Lehrende schauen wir nach der Form, die unsere Praxis braucht: Wie viel Ordnung ist hilfreich – und wo braucht es bewusst Freiheit?

Und genau da sind wir beim nächsten Schnitt:

Wie viel Form braucht es – und wo wird Form zur Stütze fürs Ich?

Als Projektleiter konnte ich das Ausufern von Formen erleben. Ich meine damit Prozessvorschriften, die schlank und hilfreich begannen – und im Laufe der Zeit immer weiter anwuchsen. Irgendwann waren sie kaum noch zu überblicken. Die Fülle machte müde, wirkte erdrückend. In unserer Gesellschaft kennen wir dieses Phänomen als Bürokratismus. Viele mahnen zum Abbau – damit wieder mehr Raum entsteht für das Wesentliche.

An dieser Stelle brauchen wir den nächsten Schnitt. Und Zen kann uns nochmals helfen. Der sechste Patriarch Huineng machte als junger Mann eine tiefe Erfahrung, als er einen Mönch aus dem Diamantsutra rezitieren hörte:

„Denke den Gedanken, der sich nirgends abstützt.“

Ein Gedanke, der sich nirgends abstützt, hat keinen festen Standpunkt. Kein „dafür“ und „dagegen“, an dem ich mich festhalte. Keine Position, die ich verteidigen muss. Er ist frei – frei vom Selbst und den Verwicklungen von „Ich & mein“. Und gerade darum kann er frisch sein: spontan, je neu, passend.

Mit dem Mittleren Weg können wir beides zusammenbringen: die notwendige Ordnung – und den Gedanken, der sich nirgends abstützt. Wir brauchen beides. Form, die trägt. Und Freiheit vom Selbst, damit Form nicht zum „Mein Verdienst“ wird.

Form hält. Nicht-Abstützen ist Leben.

Kommen wir zurück ins Zendo – ins Hier und Jetzt.

Was ist hier im Zendo Arbeit?

Und was ist hier im Zendo Essen?

Und wenn du heute fasten würdest: **Wer fastet?**

Und wenn du heute gibst: **Wer gibt?**

Klaus-Peter (Seisen) Wichmann, Februar 2026