



# Askese

von Hartmut Löwe

*Der Christ lebt  
nicht wie jedermann  
und jedefrau in den  
Tag hinein.  
Er hat ein Ziel  
vor Augen.*

**1.** Fasten ist mittlerweile auch für evangelische Ohren nicht mehr nur negativ besetzt. Beim Wort Askese ist das noch anders. Da vermutet der durchschnittliche Protestant freudloses Leben, Verrat der guten Gaben der Schöpfung, Werkgerechtigkeit. Dabei hat das Wort zunächst eine ganz und gar neutrale Bedeutung. Askein heißt üben, ausbilden, askesis wie auch askema Übung, Einübung, Pflege. Das Wort findet Verwendung beim Sportler und Handwerker, also bei Tätigkeiten, die gelernt, geübt werden müssen. Aus diesem Umfeld hat es auch in die religiöse Sprache der Christen Eingang gefunden. Der Apostel Paulus schreibt im ersten Brief an die Korinther:

»Wisst ihr nicht, dass die, die in der Kampfbahn laufen, die laufen alle, aber einer empfängt den Siegespreis? Lauft so, dass ihr ihn erlangt. Jeder aber, der kämpft, enthält sich aller Dinge; jene nun, damit sie einen vergänglichen Kranz empfangen, wir aber einen unvergänglichen. Ich aber laufe nicht wie aufs Ungewisse; ich kämpfe mit der Faust, nicht wie einer, der in die Luft schlägt, sondern ich bezwinde meinen Leib und zähme ihn, damit ich nicht andern predige und selbst verwerflich werde.« (1. Kor 9,24–27)

Angewendet auf den (Lebens-)Lauf des Christen heißt das: Der Christ lebt nicht wie jedermann und jedefrau in den Tag hinein. Er hat ein Ziel vor Augen. Um das zu erreichen, strengt er sich an, übt er Verzicht, entsagt er mancher Bequemlichkeit, kämpft (vor allem mit sich selbst). Verzicht übt er nicht um des Verzichtes willen, er entsagt nicht aus Überdross an den guten Gaben der Schöpfung. Christliche Askese ist ausgerichtet auf das Reich Gottes, das ewige Leben als Ziel und Essenz des irdischen Lebens. Der christliche Asket folgt seinem Herrn Jesus Christus nach, richtet sich am Beispiel Jesu und der Apostel aus.

Das Gegenteil von Askese ist Laster. Der durchschnittliche Zeitgenosse orientiert sich in seiner Lebensführung am Mittleren, er meidet die Ausschläge nach oben und nach unten, zum Laster und zur Askese.

**2.** Bis jetzt ist das alles ziemlich trivial, gibt es keinen Grund zum Widerspruch. Der tritt erst auf, wenn es konkret wird. Wir erinnern uns an die Geschichte von dem jungen Mann, der fragt, wie er das ewige Leben gewinnen kann. Jesus ruft ihm ins Gedächtnis, was er kennt, die zehn Gebote. Dann aber überbietet er die Verpflichtung auf die Tora durch die Forderung:

»Willst du vollkommen sein, so gehe hin, verkaufe, was du hast, und gib's den Armen, so wirst du einen Schatz im Himmel haben; und komm und folge mir nach.« (Mt 19,21)

Eine Forderung an jeden, der in Jesu Nähe kam, war das nicht. Aber für den engsten Kreis der Jünger galt offenbar diese strenge Verpflichtung auf die Lebensform des Meisters.

Askese ist also nicht schon der – zeitweise oder generelle – Verzicht auf Alkohol, Fleisch, Süßigkeiten, Lustbarkeiten. Das alles kann nützlich sein. Durch die Aktion »Sieben Wochen ohne« haben solche Empfehlungen in den letzten Jahren breite Zustimmung in der Bevölkerung über die Zahl der Christen hinaus gefunden. Sie sind das Gegenzeichen einer am Konsum erstickenen Wohlstandsgesellschaft. Sie werden praktiziert mit dem Ziel, nicht abhängig zu werden von Alkohol und Nikotin, jedwem Luxus. Sie dienen einem selbstbestimmten Leben, wehren den vielen Abhängigkeiten, schaffen Spielräume für mehr Freiheit. Sie helfen, über eine äußere auch eine innere Ordnung zu finden.

**3** Askese jedoch beginnt erst dort, wo der Verzicht schwerfällt. Wo wir etwas drangeben, ohne das wir meinen, nur schwer oder gar nicht leben zu können. Zum Beispiel: einer großen Leidenschaft entsagen. Eine tiefe Hoffnung fahren lassen. Aushalten in Umständen, die mühsam, kaum erträglich sind. Also nicht eine eingegangene Bindung aufgeben und sich, weil das mehr Glück verheißt, neu orientieren, dieweil man ja – so drückte es ein früherer Bundeskanzler aus, als er seine zweite Frau verließ und mit einem jungen Blut nach Unkel zog – »nur ein Leben hat«.

Der Christ kennt mehr als nur dieses Leben. Der Spruch »man lebt nur einmal« ist tief heidnisch.

Ich wiederhole und unterstreiche: Askese übt der Christ nicht, weil er Gottes gute Schöpfung verachtet. Vielmehr folgt er Gottes Gebot, wie es Luther im Kleinen Katechismus erläutert: Er will Gott über alle Dinge fürchten, lieben und vertrauen.

Teresa von Avila sagt das so:

*Nichts sei dir Trübung,  
nichts dir Erschrecken.  
Alles verflüchtigt,  
nicht wandelt sich Gott.  
Wer Gott nicht loslässt,  
kennt kein Entbehren.  
Gott nur genügt.*

*Ein bürgerlich  
domestiziertes  
Christentum  
kann nicht der  
letzte Sinn der  
Botschaft Jesu  
sein.*

**4** • Klassischer Inhalt christlicher Askese sind die sog. Evangelischen Räte: Armut, Keuschheit, Gehorsam, mit anderen Worten: der Verzicht auf Besitz, ausgeübte Sexualität, den eigenen Willen.

Die Reformation hat hier energisch widersprochen. Man könne nicht aufgeben, was allererst die Mittel zum Leben bereitstelle. Auf Sexualität zu verzichten, sei wider die Natur. Den eigenen Willen an den eines anderen abzugeben, beschädige die Selbstbestimmung, sei Heteronomie.

Seitdem es wieder evangelische Kommunitäten wie die Brüder in Taizé oder die Schwestern auf dem Schwanberg gibt, hat ein Umdenken begonnen, sind wir mit dem Widerspruch vorsichtiger geworden. Ein bürgerlich domestiziertes Christentum kann nicht der letzte Sinn der Botschaft Jesu sein. Das Leben eines Franz von Assisi, das Beispiel einer Elisabeth von Thüringen, in unserer Zeit Mutter Teresa in Kalkutta machen vielen Eindruck. Offenbar kann der Verzicht auf eheliches Leben, die Ablehnung von Reichtum und Besitz, der Verzicht auf die Behauptung des eigenen Willens sinnvoll sein – für den Einzelnen zuerst, aber noch mehr für die größere Gemeinschaft, die Bevölkerung einer Region, die Kirche. Eines schickt sich nicht für alle. In der Kirche ist Platz für unterschiedliche Lebensformen, sofern sie Gott dienen und den Mitmenschen.

Allerdings wird es fatal, wenn die innere Zustimmung zu solcher Askese fehlt. Dann rächt sich der Verzicht, die Psychoanalyse Freuds hat das an den Tag gebracht, und führt zu Ersatzhandlungen, schafft sich Kompensationen. Nach oben ist man folgsam, um gegenüber Untergebenen umso zügelloser zu herrschen. Auf die Ehe verzichtet man und schafft sich unerträgliche Auswege wie die Pädophilie. Selbst lebt man ohne Besitz, um der Gemeinschaft, der man angehört, umso skrupelloser zu Reichtum zu verhelfen. Die von der Natur eingestifteten Triebe wird man nicht so leicht los. Die List der Triebe sucht sich Auswege, Kompensationen. Das aber kann nicht Sinn und Ziel der Askese sein.

**5** • Der Christ freilich ist nicht nur definiert durch seine Natur. Der Christ lebt mehr als nur sein natürliches Leben. Um geistliche Ziele zu erreichen, setzt er natürliche an den zweiten Platz. Um das ewige Leben zu gewinnen, kann er – woran der reiche Jüngling scheiterte – die Verlockungen des irdischen hintersetzen. Bei den Männern und Frauen des 20. Juli wuchs die Bereitschaft, einem Verbrecher das Handwerk zu legen und das eigene Leben zu opfern, aus der Gewissheit, dass es mehr gibt als dieses irdische Leben.

Askese verachtet nicht Gottes gute Schöpfung. Aber sie weckt die Bereitschaft, das irdische Leben aufzehren zu lassen, mit Jesus Christus real zu sterben, wie es sakramental in der Taufe bereits geschehen ist (Röm 6,1–11).

Askese in diesem radikalen Sinn ist »Vorlaufen zum Tode« (Heidegger), Einübung ins Sterben, Aufgang des ewigen Lebens, Verlassen der Welt, weil man des Himmels gewiss ist.

Wer in diesem Sinne Askese praktiziert, geht den Weg nach unten, wie ihn Jesus Christus nach dem Hymnus im Brief an die Philipper gegangen ist:

»...

*Er, der in göttlicher Gestalt war  
hielt es nicht für einen Raub, Gott gleich zu sein,  
sondern entäußerte sich selbst ...*

...

*Er erniedrigte sich selbst  
und ward gehorsam bis zum Tode ...*

... (2,5–11)«

*Askese ist  
Einübung der  
Hingabe an den  
souveränen,  
unverfügbaren  
Gott, Teilhabe  
am Sterben Jesu  
Christi.*

Askese, radikal und christlich verstanden, ist solche Entäußerung, frei gewählter Abstieg, Nachahmung der kenosis (Erniedrigung) Jesu Christi, weg aus der Höhe des Lebens hinein in die Niederungen, Einübung der Hingabe an den souveränen, unverfügbaren Gott, Teilhabe am Sterben Jesu Christi.

**6** Auf diese Radikalität christlicher Askese kann niemand verpflichtet werden. Niemand soll sie vom anderen fordern. • Aber sie darf in der Christenheit nicht vergessen werden als eine Möglichkeit der Nachfolge, die nicht verachtet und als überholt abgetan werden darf. Es mag ja auch sein, dass dem einen oder der anderen im Leben Verzichte abverlangt werden, die sie sich jetzt noch gar nicht vorstellen können. Der Weg des Christen ist jedenfalls nicht immer der einfachere, sondern oft genug der schwerere, der etwas kostet, der nicht billig zu haben ist.

Auf jeden Fall freunden sich die Christen wieder, ob aus katholischem oder evangelischem Herkommen, in den klassischen Fastenzeiten des Kirchenjahres mit kleineren oder größeren Verzichten an, sagen Gewohnheiten adé, die sie abhängig machen, suchen über die Befolgung einer äußeren Ordnung eine innere. Sie bleiben dankbar für Gottes schöne Welt, aber üben sich ein in die Zeit, in der sie sie einmal, früher oder später, verlassen müssen.

*Hartmut Löwe (\*1935) ist Pfarrer und war zuletzt Bevollmächtigter des Rates der EKD bei der Bundesrepublik Deutschland und Militärbischof. Er lebt in Bonn.*



und Irak. Von den »sicheren« Gebieten in Kurdistan/Irak gibt es aber keinen für Ausländer offenen Grenzübergang in den Iran; vor einem Ausweichen südlich über arabisches Gebiet im Irak wurden wir deutlich gewarnt. Also die Anfahrt über steile Bergketten zu einem Grenzübergang, der eigentlich für uns geschlossen sein sollte. Streitigkeiten um Wasser zwischen Usbekistan und Tadschikistan führten zu einer kurzfristigen Grenzschießung, die uns zu einem weiten Umweg über weitere Bergketten und Tausende Kilometer nach Süden Richtung Afghanistan führte.

Das alles gibt aber ein falsches Bild. Die Reiseroute musste so geplant werden, dass in einem zeitlichen Abstand von höchstens drei Monaten Reisezeit vor Grenzübertritt ein entsprechendes Konsulat des jeweiligen Landes lag. Bestenfalls dasjenige, das für eine großzügige Visapolitik bekannt ist. Nicht selten fliegen Langzeitradreisende mehrmals nach Deutschland zurück, nur um sich in Berlin oder Frankfurt ein Visum zu besorgen und dann die Reise dort fortzusetzen, wo das Fahrrad untergestellt ist. Unser Ziel war aber, prinzipiell ohne solche horrend kostspieligen Aktionen auszukommen. Also richtete sich unser Reiseweg nach den Hauptstädten, wo es eine Wahrscheinlichkeit gab, Visa zu bekommen. Also Ankara für den Iran, Teheran für Usbekistan, Tadschikistan, Kirgisistan und – für Turkmenistan, dem neben Nordkorea am meisten abgeschotteten Land der Erde. Und in Duschanbe für China. Die Reise durch Nordkorea wäre möglich gewesen, aber nur in ständiger Begleitung – und die gibt es nicht radelnd. Für die Rückreise mit der Eisenbahn von Wladiwostok nach Berlin wurde sogar in fast betrügerischer Art und Weise frühzeitig mein Girokonto durch Überweisungen im Kreis manipuliert. Hatte ich doch meine Stelle gekündigt, musste aber für die Beantragung des russischen Visums einen regelmäßigen Gehaltseingang der letzten drei Monate vorweisen ...

*Wo ist die Grenze  
zwischen Ost  
und West? Sie  
ist sehr einfach  
zu beantworten:  
im Osten der  
Pamirs haben  
Kamele zwei  
Höcker, im  
Westen einen.*

Die körperliche Anstrengung einer Fahrradreise über 16.000 km wird hier fast zur Nebensache. Zumindest ein Teil der Aufmerksamkeit gilt immer der Visabeschaffung. Oder dem Sammeln polizeilicher Meldebescheinigungen, die manche Staaten bei der Ausreise vorgelegt haben wollen. Das bringt Fahrradfahrer, die im Zelt übernachten, weit in die Illegalität.

Heute, nach sechs Jahren, ist für mich die bedeutendste Frage: Wo ist die Grenze zwischen Ost und West? Sie ist sehr einfach zu beantworten: im Osten der Pamirs haben Kamele zwei Höcker, im Westen einen. Als beinahe einer jesuanischen Bergpredigt würdiges Bild gibt es in dieser Region nicht nur Kamelherden mit Tieren mit einem und mit zwei Höckern, Kamelhirten versicherten sogar, selbst in einem Wurf können sich die beiden mischen...



*Warum hast Du Deine spannende Arbeitsstelle als Referent in der Missionszentrale der deutschen Franziskaner aufgegeben und Dich auf den Weg gemacht mit Anfang 50?*

Ich war noch keine 50. Meinen 50. Geburtstag erlebte ich im Zelt, aufgebaut auf dem Dach eines Hotels in Isfahan, mit Blick auf den Platz, von dem es heißt, er sei bereits die »halbe Welt« (Naqsch-e-Dschahān-Platz). Die andere Hälfte der Welt hatte ich ja quasi schon kennengelernt. 22 Jahre hatte ich für den Franziskanerorden gearbeitet. Brasilien, Indien, Ghana – und in Europa vor allem Rumänien, Ungarn, Serbien, Bosnien und Herzegowina etc. Außerdem gab es ja damals die sogenannte »Achse des Bösen« – der Iran gehörte dazu. Eine intensive Felderfahrung sollte für uns beide in der zweiten Hälfte des Lebens noch einmal neue Erfahrungen setzen. Bei Gunda sind sie dann sogar in ein wissenschaftliches Projekt »Subjektivationsprozesse – Ende des Dialogs?« (in der katholischen Theologie im Fach Dogmatik) eingeflossen, bei mir in meine freiberufliche Tätigkeit als Berater und Trainer für Diversity und Ethik.

*Welche »Grenzerfahrungen« hast Du gemacht bei Deinen Grenzüberschreitungen?*

Mit einem Anhänger, insgesamt 12 Taschen, vielen Ersatzmänteln, Schläuchen, Ersatzteilen, wenigen Klamotten für Sommer wie Winter machen wir uns auf den Weg quer durch Europa und Asien. Es ziehen sich drei Themen durch unsere Reise: Krieg, Gastfreundschaft und schlechtes Wetter. Wir fahren durch das ehemalige Jugoslawien, sprechen mit Überlebenden der Belagerung von Sarajewo, fahren an Minenschildern vorbei, an Ruinen und Waisenheimen. Immer wieder sehen wir Zelte des UNHCR



*Die Gespräche  
drehen sich dabei  
um Zukunft,  
Versöhnung,  
Politik, eben um  
Krieg und die  
Sehnsucht nach  
einer guten  
Zukunft.*

in der autonomen Region Kurdistan im Irak, ebenso wie viele Schilder der Wiederaufbauprojekte der EU und der Hilfswerke in Tadschikistan. Wir kommen aus dieser Arbeit und kennen das Geschäft. Übernachtungen zu finden ist nicht immer leicht, es gibt Minen und Militär, Überschwemmungen und Gegenden, in denen wenig Sicherheit herrscht. Inmitten der kritischsten Momente: Tee und Brot, Tee und Kekse, Tee und Bonbons, Tee und Suppe. Übernachtung. Hilfe. Immer und immer wieder. Die Gespräche drehen sich dabei um Zukunft, Versöhnung, Politik, eben um Krieg und die Sehnsucht nach einer guten Zukunft.

Unsere Ausrüstung musste alles zeigen: 30 Prozent Regen, tiefste Temperaturen, Hitze, schlechte Straßen, großes Gewicht. Transporte im Zug, auf LKWs und im Schiff. Bis auf 30 Platten, zwei kaputte Kugellager und sieben neue Reißverschlüsse am Zelt: alles in Ordnung. Wir sind froh. Weder sind wir krank geworden noch mussten wir die Reise abbrechen aufgrund von Materialschaden oder Unfällen.

In Lebensgefahr waren wir dauernd. Am bedrohlichsten: der Straßenverkehr. Überfälle. Aber auch ein Schneesturm in 4.000 m Höhe. Grenzen? Irgendwann ist alles nur noch Dankbarkeit des Überlebenden. Damit wird man vom Reisenden zum Pilger.

Und die Grenzen, die auf dem Globus erst sichtbar werden, wenn man das Licht einschaltet? In Wirklichkeit so unnatürlich wie auf dem Globus. Die Seidenstraße hat sich über Jahrtausende immer neue Wege gesucht, ist Zöllen, Straßenraub und Kriegen ausgewichen. Von einem Tag auf den anderen, wenn es sein musste. Der Kaukasier Stalin wusste genau, wie man Völker knechtet: Er zog die Grenzen der Sowjetrepubliken gegen die Ethnien; heute sind es Staatsgrenzen, aber wer weiß, was in 20 oder 100 Jahren ist... Zwischen Istanbul und Turfan sind persische und türkische Völker seit Jahrtausenden wie in einem Hefezopf miteinander verflochten. Mit den Staatsgrenzen hat das wenig zu tun. Und nomadisches Leben können solche schon gar nicht abbilden.

*Wie haben die Menschen auf der Reise Dich aufgenommen?*

*Die Rollen des  
Reisenden, des  
Pilgers sind in  
den Narrativen  
fest verankert.*

Spätestens ab Istanbul löst es keine Verwunderung mehr aus, wenn man antwortet: »Japan«, wird man gefragt, wohin man mit dem Fahrrad reisen will. Die Rollen des Reisenden, des Pilgers sind in den Narrativen fest verankert. Gastfreundschaft geht so weit, mit dem Leben für die Sicherheit des Gastes zu garantieren. Aber auch die Rollen des Touristen, des Opfers der Entführungsindustrie und des Kriegers sind bekannt. Alle drei vermieden wir sorgfältig. Regionen der Entführungsindustrie (wie Belutschis-

tan) mieden wir konsequent, ebenso jegliche Parteinahme (auch in Blog-Beiträgen), war doch Deutschland in einigen Regionen Kriegspartei oder zumindest mit militärischem Auftrag an Konflikten beteiligt.

Gastfreundschaft kann übrigens auch strukturell sein. Schon in Europa wird deutlich: überall, wo das Osmanische Reich war, gibt es heute noch gefasste Quellen am Straßenrand. Wie auch jede Moschee Hygiene und Trinkwasser rund um die Uhr kostenlos und für jeden und jede zugänglich macht. Alles in allem ist es beschämend, wenn man deutsche Gepflogenheiten damit vergleicht. Im Bonner Hauptbahnhof wird am Kiosk ein Plastikbecher mit Trinkwasser für 50 Eurocent verkauft!

*Was war Deine geistliche Erfahrung auf dem Weg?*

Von der geistlichen Erfahrung sprach ich bereits: Die Dankbarkeit des Überlebenden.

Aber es gab auch eine theologische Erkenntnis: Wir beide entwickelten große Fragezeichen an diejenigen Religionen, die ihre Botschaft an konkrete Orte und Regionen binden. Wir waren an dem Berg, wo Noah mit seiner Arche strandete (Cudi Dağı), in dem Ort, wo Abraham geboren wurde (Şanlıurfa), kamen über Euphrat und Tigris, waren am Grab der Ester (Hamedan) und in Behistan, wo die berühmte Inschrift hilft, den Neubau des Jerusalemer Tempels zu datieren. All diese Orte in einer Situation zu erleben, die auch heute dem Krieg nahe ist, machte uns Religionen verdächtig, die ihre Offenbarung (oder zumindest die Tradition) an konkrete Orte knüpfen.

*In welchem Sinne hat Dich diese Reise verändert?*

Ich habe nach der Reise begonnen, Bildvorträge darüber zu halten. Aber immer als Reihe, also 15 Vorträge in monatlicher Folge über jeweils einen Reisemonat in einer Region. Anfangs war es sicherlich auch eine Verarbeitung des traumatischen Gefahrerlebens über 14 Monate. Ich beginne diese Reihe nun zum dritten Mal, diesmal in der Bodenseeregion. Dies hilft mir, Erlebtes zur Erfahrung werden zu lassen und schließlich für mein berufliches Wirken verwertbar zu machen. ([https://www.xing.com/events/my\\_events?sc\\_o=rhs\\_tb-me](https://www.xing.com/events/my_events?sc_o=rhs_tb-me))

Würden wir noch einmal fahren: Ja. Für die Sonnenuntergänge und die Vögel am Morgen, die Menschen auf dem Weg und das Radfahren in jeder Situation. Jetzt sehen wir unseren Ort aber hier, in der Gestaltung und in der Öffentlichkeitsarbeit für die Rechte und die Zukunft der Menschen, die wir kennen lernen durften und wo wir immer wieder einen kleinen Teil des Lebens



erleben und teilen konnten. Daher bleibt die Homepage bestehen und ist eine Plattform, nicht nur der Informationen für andere Radler und einer Relecture für uns in der Verknüpfung mit dem, was heute geschieht. Sondern vor allem als politische Plattform für Nachrichten aus aller Welt zu den Ländern, durch die wir gefahren sind. Im Kopf fahren wir weiter. ([www.silkroad-project.eu](http://www.silkroad-project.eu))

*Und zum Schluss. Du bist Friedensarbeiter, was denkst Du: Brauchen wir Grenzen?*

WIR brauchen Grenzen, unsere Bequemlichkeit zu sichern. WIR in Mitteleuropa genießen Privilegien, die nach der Goldenen Regel nicht zu rechtfertigen sind. Aber es ist nur zu verständlich, diese nicht aufgeben zu wollen.

*Wolfgang Burggraf ist Trainer und Berater für Diversity und Ethik und vertritt derzeit die Geschäftsführerin der Evangelischen Friedensarbeit in ihrer Elternzeit.*