

Josef Freise

Fasten für den Frieden in den Religionen

Rede beim IFTAR-Essen des Rats der Muslime Bendorf-Neuwied-Koblenz am 07. März 2026 in Bendorf

Liebe Mitglieder im Rat der Muslime, liebe Gäste,

ich habe mich über Ihre Einladung gefreut, heute hier bei Ihnen sprechen zu dürfen. In Absprache mit Armin Wellnitz spreche ich vom gemeinsamen Friedensfasten in den Religionen. Warum tue ich das? Wir leben in einer äußerst gefährlichen Weltlage. Die Kriege und Konflikte überall auf der Welt und besonders in der Ukraine und im Nahen Osten drohen in einen umfassenden Weltkrieg zu schlitern, wenn wir uns jetzt nicht konsequent als Weltgemeinschaft besinnen und innehalten. Die von Albert Einstein gegründete Zeitschrift der Atomwissenschaftler hat 1945 eine Weltuntergangsuhr eingerichtet und jedes Jahr wird der Zeiger umgestellt, an dem abzulesen ist, wieviel Zeit uns noch bleibt bis zur Abwendung einer Weltuntergangskatastrophe, und sie haben den Zeiger auf 89 Sekunden vor zwölf gestellt - so nah waren wir noch nie an Mitternacht, am Weltuntergang. Kann uns da das Fasten helfen?

Nach dem schrecklichen 1. Weltkrieg entstand weltweit eine gewaltfreie Friedensbewegung mit vielen religiösen Menschen, die von dem Gedanken beseelt waren, ganz auf Gott und seine Kraft zu vertrauen und nicht auf den Sieg im Krieg und auf die Waffen. In ihrem gewaltfreien Kampf waren die Anführer dieser Bewegung auch bereit, ihr Leben zu riskieren, und sie bereiteten sich immer wieder auch mit Fasten auf ihre Aktionen vor. Ich werde von fünf Männern sprechen, aber ich möchte nicht unerwähnt lassen, dass es auch große Frauen der Friedensbewegung gab und gib. Ich erinnere aus gegebenem Anlass an die beiden iranischen Friedensnobelpreisträgerinnen Shirin Ebadi und an die inhaftierte Narges Mohammadi. Die Juristin Shirin Ebadi war die erste muslimische Friedensnobelpreisträgerin.

Der christliche Schriftsteller Leo Tolstoi (1828-1910) lebte in Russland - er wollte zurück zu den christlichen Wurzeln. Er war Pazifist und lehnte jede Form von Waffengewalt ab.

Tolstoi fastete immer wieder, aber anders als die orthodoxe russische Kirche. Er kritisierte, dass das Fasten der Kirche zu formal war, dass man bestimmte Zeiten und bestimmte Speiseverbote einhalten musste, aber die Haltung dabei wurde vergessen. Ihm war wichtig, was der jüdische Prophet Jesaja schon 700 Jahre vor Christi Geburt verkündete: „Das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Joches zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen. An die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden...“ Einmal schrieb ein indischer Befreiungskämpfer an Leo Tolstoi und fragte ihn, wie Indien die schreckliche britische Kolonialherrschaft loswerden könnte. Tolstois Antwort war knapp: nur mit Liebe. Der indische Rechtsanwalt Gandhi erfuhr von dieser Antwort und trat mit Leo Tolstoi in einen Briefkontakt. Mahatma Gandhi sagte, er habe durch Tolstoi das Christentum kennengelernt und die Gewaltfreiheit Jesu - sie war für ihn Ansporn für den gewaltfreien Befreiungskampf in Indien. Als einmal in Indien Auseinandersetzungen zwischen Hindus und Muslimen zu tödlichen Kämpfen führten, startete Gandhi eine Fastenaktion und sagte, ich werde so lange fasten, bis ihr euch besinnt und mit den Kämpfen aufhört. Seine Fastenaktion hatte Erfolg und führte zum Ende der Kämpfe.

Ein muslimischer Mitstreiter von Mahatma Gandhi im Kampf um die Befreiung von der Kolonialherrschaft war der Pashtune Abdul Ghaffar Khan (1890–1988) aus dem heutigen Pakistan. Er ist viel zu wenig bekannt - für mich ist er ein großes muslimisches Vorbild.

Abdul Ghaffar Khan gründete eine muslimische Bruderschaft, die Diener Gottes. Das war die weltweit erste gewaltfreie Armee. Die Mitglieder der Bruderschaft schworen auf den Koran, dass sie nie Soldaten würden, sondern ihr Leben gewaltfrei für Frieden und Gerechtigkeit einsetzen würden.

Das Fasten war ihre Grundausbildung, ihr Training als "Soldaten Gottes". Fasten war eine militärische Disziplin ohne Waffen. Abdul Ghaffar Khan lehrte, dass ein Muslim, der fastet, lernt, seine Bedürfnisse zu kontrollieren. Wer seinen Hunger kontrolliert, kontrolliert auch seinen Zorn. Ghaffar Khan sah im Fasten die praktische Übung von sabr, Geduld, um Provokationen der britischen Kolonialherren ohne Gegengewalt zu ertragen. Fasten reinigt

den Menschen von Egoismus, damit er ein besserer Diener der Menschheit wird.

Wörtlich sagte Abdul Ghaffar Khan: „Ich werde euch eine Waffe geben, gegen die keine Polizei und keine Armee standhalten kann. Es ist die Waffe des Propheten, aber ihr wisst es nicht. Diese Waffe ist Geduld und Rechtschaffenheit. Keine Macht auf Erden kann gegen sie bestehen.“

In den 1950er und 1960er Jahren gewann in den USA die Bürgerrechtsbewegung an Bedeutung, die mit Martin Luther King zur Abschaffung der Rassentrennung führte. Was viele nicht wissen: Martin Luther King reiste im Jahr 1959 nach Indien und besuchte die Freunde und Nachfahren des inzwischen ermordeten Mahatma Gandhi, um von ihnen zu lernen. Er konnte Abdul Ghaffar Khan nicht treffen, der in Pakistan wegen seiner gewaltfreien Aktionen oft unter Hausarrest stand oder im Gefängnis war.

Martin Luther King sah im Fasten eine Möglichkeit, „die Seele des Gegners zu erreichen“. Im Jahr 1966 kam es zu einer Begegnung zwischen Martin Luther King und dem jungen buddhistischen Mönch aus Vietnam Thich Nath Hanh. Diese Begegnung hat die damalige Welt verändert. Mitten im Vietnamkrieg hatte der junge Mönch den evangelischen Pastor Martin Luther King auf den Vietnamkrieg und die schlimme Rolle der us-amerikanischen Invasion aufmerksam gemacht. Martin Luther King war durch die Begegnung mit Thich Nath Hanh so berührt, dass er sich selbst ab 1967 für die Beendigung des Vietnamkriegs einsetzte. Dieser Einsatz führte ganz wesentlich mit zur Beendigung des Vietnamkriegs.

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer,

der Muslim Abdul Ghaffar Khan und der Hindu Mahatma Gandhi, die Christen Leo Tolstoi und Martin Luther King sowie der Buddhist Thich Nath Hanh geben uns Hinweise für das Fasten und für ein Leben ohne Gewalt und Krieg - sie machen noch etwas anderes deutlich: Wir brauchen uns gegenseitig. Wir lernen voneinander. Wir sind Geschwister. Wir können auch voneinander lernen in der Frage, was wir gegen die immer näher rückende Weltkriegsgefahr tun können. In Deutschland werden inzwischen alle 18jährigen jungen Männer und Frauen von der Bundeswehr angeschrieben, ob sie einen Wehrdienst leisten wollen. Die Männer sind verpflichtet zu antworten. Das deutsche Grundgesetz ermöglicht in

Artikel 4, Absatz 3 die Kriegsdienstverweigerung aus Gewissensgründen. Niemand darf gegen sein Gewissen zum Kriegsdienst gezwungen werden. Ich bin Kriegsdienstverweigerer aus religiöser Überzeugung. Natürlich habe ich Respekt vor allen, die vor ihrem Gewissen entscheiden, sich im Notfall militärisch zu verteidigen, aber die Welt wäre ärmer, wenn wir nicht Menschen hätten, die sich im Geiste von Martin Luther King und Abdul Ghaffar Khan mit ihrer ganzen Kraft und ohne Gewalt für den Frieden einsetzen. Ich bin seitens der Katholischen Friedensbewegung Mitglied bei der Christlich-Muslimischen Friedensinitiative Deutschland. Mit den Dialogbeauftragten der DITIB, der Islamischen Gemeinschaft Milli Görüs und des Zentralrats der Muslime gestalten wir im Herbst eine Fachtagung zum Thema Kriegsdienstverweigerung. Eine andere Fachtagung zu dem Thema findet schon bald hier in der Nähe statt, in der Jugendbildungsstätte Haus Wasserburg in Vallendar statt und zwar am Freitag, dem 8. Mai - geben Sie mir gerne Ihre Kontaktdaten, wenn Sie weitere Informationen wünschen. Wir brauchen eine interreligiöse und weltanschaulich vielfältige weltweite Friedensbewegung, die STOPP sagt angesichts der sich immer weiter ausbreitenden Kriegsgewalt. Bitten wir Gott, dass er gerade in der Zeit des gemeinsamen Fastens unsere Herzen und Köpfe und unsere Füße auf den Weg des Friedens lenken möge.

(Bei der Informationssuche zu dieser Rede wurde die KI Gemini zu Rate gezogen.)