

### Fasten in Deutschland: Ein Forschungsbericht

Heiser, Patrick

Erstveröffentlichung / Primary Publication

Arbeitspapier / working paper

**Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:**

Heiser, P. (2020). *Fasten in Deutschland: Ein Forschungsbericht*. Hagen. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-70639-5>

**Nutzungsbedingungen:**

Dieser Text wird unter einer CC BY Lizenz (Namensnennung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

**Terms of use:**

This document is made available under a CC BY Licence (Attribution). For more information see:  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

# Fasten in Deutschland

## Ein Forschungsbericht

### Autor

Dr. Patrick Heiser  
FernUniversität in Hagen  
Institut für Soziologie  
patrick.heiser@fernuni-hagen.de

### Zusammenfassung

Fasten weist nicht nur eine jahrtausendealte Tradition auf, sondern ist bis heute Bestandteil aller Weltreligionen. Auch in Deutschland wird es von vielen Menschen regelmäßig praktiziert; eine Beschränkung auf bestimmte Altersgruppen, Schichten oder Milieus lässt sich nicht erkennen. Dies zeigt die Analyse einer standardisierten Online-Befragung von 1.908 Personen, deren Ergebnisse im vorliegenden Forschungsbericht vorgestellt werden. Ausgeleuchtet wird dabei eine bemerkenswerte Gestaltungs- und Deutungshoheit des fastenden Individuums. Insbesondere die nachwachsende Generation von Fastenden bringt neue Verzichtsoptionen und Fastenmotivationen in die tradierte Fastenpraxis ein. Gleichwohl wird nur selten außerhalb eines institutionellen Rahmens gefastet: Nicht irgendwann fastet die überwiegende Mehrheit der Befragten, sondern in institutionell proklamierten Zeiträumen mit langer Tradition. Herausgearbeitet werden drei Konstanten des spätmodernen Fastens, die in allen untersuchten Gruppen vergleichbar häufig zu finden sind: ein temporärer Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol und Süßigkeiten, eine subjektbezogene Fastenmotivation und eine fastenbedingte Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Ebenso finden sich drei zentrale Einflussfaktoren, von denen sowohl die Gestaltung als auch die Effekte des Fastens abhängen: das Alter, die Konfession und die Religiosität.

### Inhalt

Daten.....	2
Ergebnisse.....	4
Fastenerfahrung: Gefastet wird in allen Altersgruppen, Schichten und Milieus .....	5
Verzicht: Klassische Genussmittel und neue Verzichtsoptionen .....	6
Fastenmotivation: Subjektbezogene Motive und Gesellschaftskritik .....	8
Gestaltung des Fastens: Gefastet wird synchron, aber allein .....	11
Effekte des Fastens: Subjektives Wohlbefinden und Religiositätssteigerung .....	12
Diskussion.....	14
Literatur.....	15

## Daten

Die im Folgenden präsentierten Daten wurden während der vorösterlichen Fastenzeit im Jahr 2020 mittels einer standardisierten Online-Befragung erhoben. Zur Teilnahme eingeladen wurden einerseits die Mitarbeitenden und Studierenden zweier deutscher Hochschulen: der FernUniversität in Hagen und der Katholischen Hochschule NRW. Beide zeichnen sich durch eine je spezifische und heterogene Studierendenschaft aus: Die Studierenden der FernUniversität in Hagen sind im Durchschnitt deutlich älter als die Studierenden an Präsenzuniversitäten und weisen ein breites Spektrum an Bildungsbiografien, beruflichen Erfahrungen und familiären Hintergründen auf. Da die Katholische Hochschule NRW ihre Studierenden auf die Ausübung kirchlicher Berufe vorbereitet, ist hier von einem besonders religionsaffinen Teil-Sample auszugehen. Um ein mögliches Bildungs-Bias zu begrenzen, wurde die Befragung andererseits über die Öffentlichkeitsarbeit der FernUniversität in Hagen beworben: Neben der Dissemination in sozialen Medien wurde auch über diverse Presseberichte und Interviews auf die Befragung aufmerksam gemacht. Auf diese Weise konnten 1.908 Personen für eine Teilnahme gewonnen werden. Der Online-Fragebogen umfasste 36 Fragen. Das Gros der Fragen konnte in Form standardisierter Ein- oder Mehrfachauswahlen sowie als Likert-Skalen operationalisiert werden. Um das Spektrum derjenigen Nahrungsmittel, Genussmittel und Konsumgüter, auf die während des Fastens verzichtet wird, möglichst vollständig zu erfassen, beinhaltete der Fragebogen darüber hinaus ein entsprechendes Freitextfeld. Die hier getätigten Antworten wurden mittels einer quantitativen Inhaltsanalyse kodiert.

Als unabhängige Variablen wurden sowohl soziodemografische Merkmale als auch diverse Merkmale der Religiosität und Einstellung erfasst (Tabelle 1). Zu ersteren zählen Geschlecht, Alter, Wohnort, Familienstand, Berufstätigkeit, Haushaltseinkommen und Bildungsniveau. Mehr als zwei Drittel der Teilnehmer/innen sind weiblichen Geschlechts (68,6%), ein knappes Drittel männlich (30,7%). Der jüngste Teilnehmer ist zum Zeitpunkt der Befragung 16 Jahre alt, die älteste Teilnehmerin 87; das Durchschnittsalter beträgt 41,3 Jahre (Median: 40; SD: 13,1). Da das „säkulare Erbe der DDR“ (Pollack 2003) in den ostdeutschen Bundesländern zu einer nachhaltigen Einstellungsveränderung gegenüber religiösen Traditionen geführt hat, wurde der Wohnort der Teilnehmer/innen regional klassifiziert. In Ostdeutschland lebt gut jede/r zehnte Teilnehmer/in (11,0%), in Westdeutschland leben mehr als vier Fünftel (80,8%) und die übrigen im Ausland (8,2%). In Bezug auf ihren Familienstand leben 22,7 Prozent alleine im Haushalt, 6,4 Prozent sind alleinerziehend, 32,5 Prozent leben in einer Partnerschaft ohne Kinder und 38,4 Prozent in einer Partnerschaft mit Kindern. Das Gros der Teilnehmer/innen ist zum Zeitpunkt der Befragung berufstätig (69,9%); ein Fünftel befindet sich noch in Ausbildung (20,1%). Nicht-Erwerbstätige (4,9%) und Rentner/innen (5,1%) finden sich im Sample deutlich seltener. Knapp die Hälfte der Teilnehmer/innen verfügt über ein monatliches Haushaltseinkommen von weniger als 3.000 Euro (44,2%); einem knappen Drittel stehen zwischen 3.000 und 5.000 Euro zur Verfügung (31,8%), dem restlichen Viertel mehr als 5.000 Euro (24,0%). Das Bildungsniveau der Teilnehmer/innen wurde in Form eines Index berechnet, der sowohl den höchsten Schul- als auch den höchsten berufsqualifizierenden Abschluss berücksichtigt (Hoffmeyer-Zlotnik et al. 2010). Weniger als ein Prozent der Teilnehmer/innen weist dabei ein niedriges Bildungsniveau auf (0,9%), zwei Fünftel ein mittleres (38,4%) und drei Fünftel ein hohes Bildungsniveau (60,7%).

Als unabhängige Variable wurde ferner die Konfessionszugehörigkeit erfasst. Deutlich mehr als die Hälfte der Teilnehmer/innen sind zum Zeitpunkt der Befragung Angehörige einer Konfession (57,5%), ein gutes Viertel ist aus einer Religionsgemeinschaft ausgetreten (28,4%). Jeweils gut ein Viertel der Teilnehmer/innen gehört aktuell der katholischen Kirche (28,3%) oder einer evangelischen Kirche (25,4%) an. Die übrigen Konfessionsangehörigen verteilen sich auf den Islam (2,0%) und sonstige Religionsgemeinschaften (1,8%). Diese Werte entsprechen weitgehend der deutschen Gesamtbevölkerung. Die Religiosität der Befragten wurde multidimensional erfasst (Glock 1962; Pearce et al. 2013; Molteni und Biolcati 2018). In der kognitiven Dimension wurden standardisierte Aussagen zum Glauben abgefragt, in der affektiven Dimension die

religiöse Selbsteinschätzung. In der praktischen Dimension wurden die Häufigkeit des Gottesdienstbesuchs und die Häufigkeit des Betens erfasst. Aus diesen vier Variablen wurde ein Religiositätsindex gebildet, der vier Ausprägungen aufweisen kann (Bechert 2018): nicht-religiös (22,5%), moderat nicht-religiös (31,5%), moderat religiös (24,6%) und stark religiös (21,4%). Darüber hinaus wurde die religiöse Orientierung der Teilnehmer/innen erhoben. Auch diese wurde in Form eines Index abgebildet, der aus nichtkirchlichen Verbindungen zum Göttlichen und dem Interesse an Spiritualität berechnet wurde. Der Index zur religiösen Orientierung kann drei Ausprägungen annehmen: individuell (22,1%), individuell-institutionell (25,5%) und institutionell (52,4%). Die Werteorientierung der Befragten schließlich wurde über den Inglehart-Index erfasst (Inglehart 1977, 1984). Dieser kann vier Ausprägungen annehmen: Materialist/in (3,1%), materialistischer Mischtyp (23,4%), postmaterialistischer Mischtyp (31,2%) und Postmaterialist/in (42,3%).

**Tabelle 1: Struktur des selektiven Samples (N=1.908)**

<b>Variable</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Variable</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Geschlecht</b>			<b>Monatliches Haushaltseinkommen</b>		
männlich	572	30,7	bis 1.999 Euro	397	23,3
weiblich	1.280	68,6	2.000 bis 2.999 Euro	358	21,0
divers	14	0,8	3.000 bis 4.999 Euro	542	31,8
<b>Alter</b>			über 5.000 Euro	410	24,0
unter 30 Jahre	406	21,3	<b>Konfession</b>		
30 bis 39 Jahre	507	26,6	konfessionslos	805	42,5
40 bis 49 Jahre	408	21,4	katholisch	536	28,3
50 bis 59 Jahre	366	19,2	evangelisch	482	25,4
60 Jahre und älter	221	11,6	islamisch	38	2,0
<b>Wohnort</b>			Sonstige	35	1,8
Ostdeutschland	205	11,0	<b>Religiosität</b>		
Westdeutschland	1.501	80,8	nicht religiös	427	22,5
außerhalb Deutschlands	152	8,2	moderat nicht religiös	596	31,5
<b>Familienstand</b>			moderat religiös	466	24,6
alleinstehend ohne Kinder	420	22,7	stark religiös	406	21,4
alleinstehend mit Kindern	119	6,4	<b>Religiöse Orientierung</b>		
in Partnerschaft ohne Kinder	602	32,5	individuell	415	22,1
in Partnerschaft mit Kindern	711	38,4	individuell-institutionell	478	25,5
<b>Bildungsniveau</b>			institutionell	985	52,4
niedrig	16	0,9	<b>Werteorientierung (Inglehart-Index)</b>		
mittel	713	38,4	Materialist*in	52	3,1
hoch	1.126	60,7	materialistischer Mischtyp	392	23,4
<b>Berufstätigkeit</b>			postmaterialistischer Mischtyp	522	31,2
in Ausbildung	373	20,1	Postmaterialist*in	707	42,3
berufstätig	1.295	69,9			
nicht berufstätig	90	4,9			
in Rente	95	5,1			

## Ergebnisse

Als abhängige Variablen wurden fünf zentrale Aspekte des Fastens erfasst: (1) die Fastenerfahrung, (2) diejenigen Nahrungsmittel, Genussmittel und Konsumgüter, auf die während des Fastens verzichtet wird, (3) die Fastenmotivation, (4) die Gestaltung der Fastenzeit in Hinblick auf Fastengemeinschaften und traditionelle Fastenzeiträume sowie (5) die Effekte des Fastens. Alle fünf Aspekte werden im Folgenden näher erläutert, um jeweils zu untersuchen, von welchen unabhängigen Variablen sie mindestens mittelstark beeinflusst werden (Tabelle 2).

**Tabelle 2: Übersicht über bivariate Zusammenhänge**

	Gestaltung				Verzicht		
	Fastenerfahrung	Traditioneller Zeitraum	Gemeinsames Fasten	Genussmittel	Nahrungsmittel	Medien	Umweltschädigung
<b>Geschlecht</b>	,119***	,047	,013	,047	,023	,014	,021
<b>Alter</b>	<b>,221*</b>	,194	<b>,202</b>	<b>,213</b>	,190	<b>,205</b>	<b>,202</b>
<b>Wohnort</b>	,004	,056*	,015	,025	,026	,028	,005
<b>Familienstand</b>	,027	,031	,127***	,038	,033	,075*	,025
<b>Bildungsniveau</b>	,040	,082*	,020	,070	,053	,051	,044
<b>Einkommen</b>	,044	,073	,079	,054	,070	,159***	,090
<b>Konfession</b>	,155***	<b>,275***</b>	,158***	,099**	,125***	,021	,093**
<b>Religiosität</b>	<b>,247***</b>	<b>,274***</b>	,140*	,098	,111	,115	,085
<b>Religiöse Orientierung</b>	,152***	,148***	,069	,100*	,107*	,091	,081
<b>Werteorientierung</b>	,009	,081*	,029	,071	,048	,020	,051

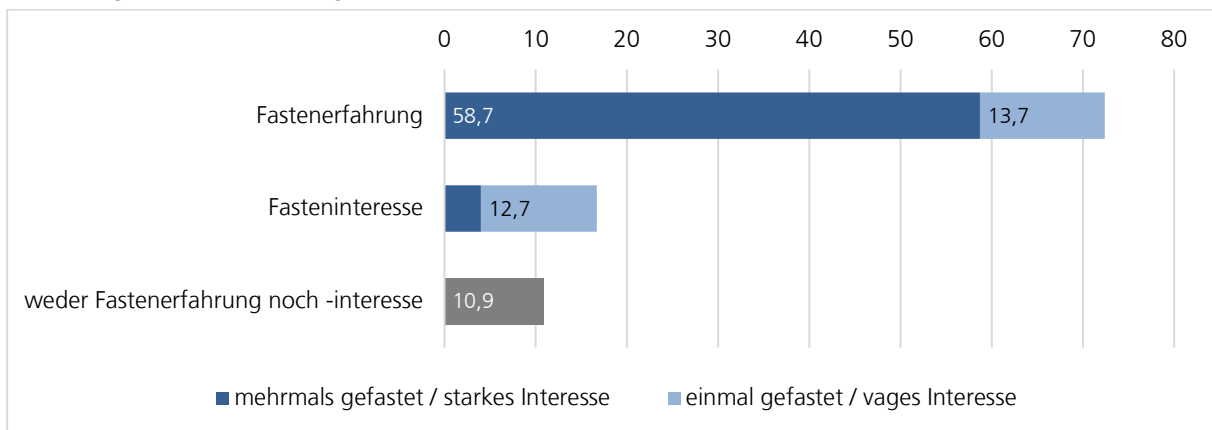
	Motivation				Effekte		
	subjektbezogen	gesellschaftskritisch	religiös	traditionsorientiert	Körper	Seele	Religiosität
<b>Geschlecht</b>	,040	,099***	,027	,028	,041	,043	,043
<b>Alter</b>	,160	<b>,205</b>	<b>,218</b>	<b>,211</b>	<b>,229</b>	<b>,216</b>	<b>,253</b>
<b>Wohnort</b>	,008	,031	,015	,013	,030	,062	,038
<b>Familienstand</b>	,038	,044	,095**	,057	,073*	,065	,089*
<b>Bildungsniveau</b>	,049	,039	,059	,088*	,041	,072	,049
<b>Einkommen</b>	,059	,108**	,113**	,058	,086	,099*	,122**
<b>Konfession</b>	,034	,078	<b>,411***</b>	,120***	,062	,092**	<b>,375***</b>
<b>Religiosität</b>	,118	,091	<b>,588***</b>	<b>,202***</b>	,127	,151**	<b>,661***</b>
<b>Religiöse Orientierung</b>	,087	,099*	,175***	,092	,093	,156***	<b>,237***</b>
<b>Werteorientierung</b>	,067	,054	,087*	,030	,047	,036	,111**

Angegeben ist Cramer's V. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ . Hervorgehoben sind mindestens mittelstarke Zusammenhänge (Cramer's  $V > 0,2$ ).

## Fastenerfahrung: Gefastet wird in allen Altersgruppen, Schichten und Milieus

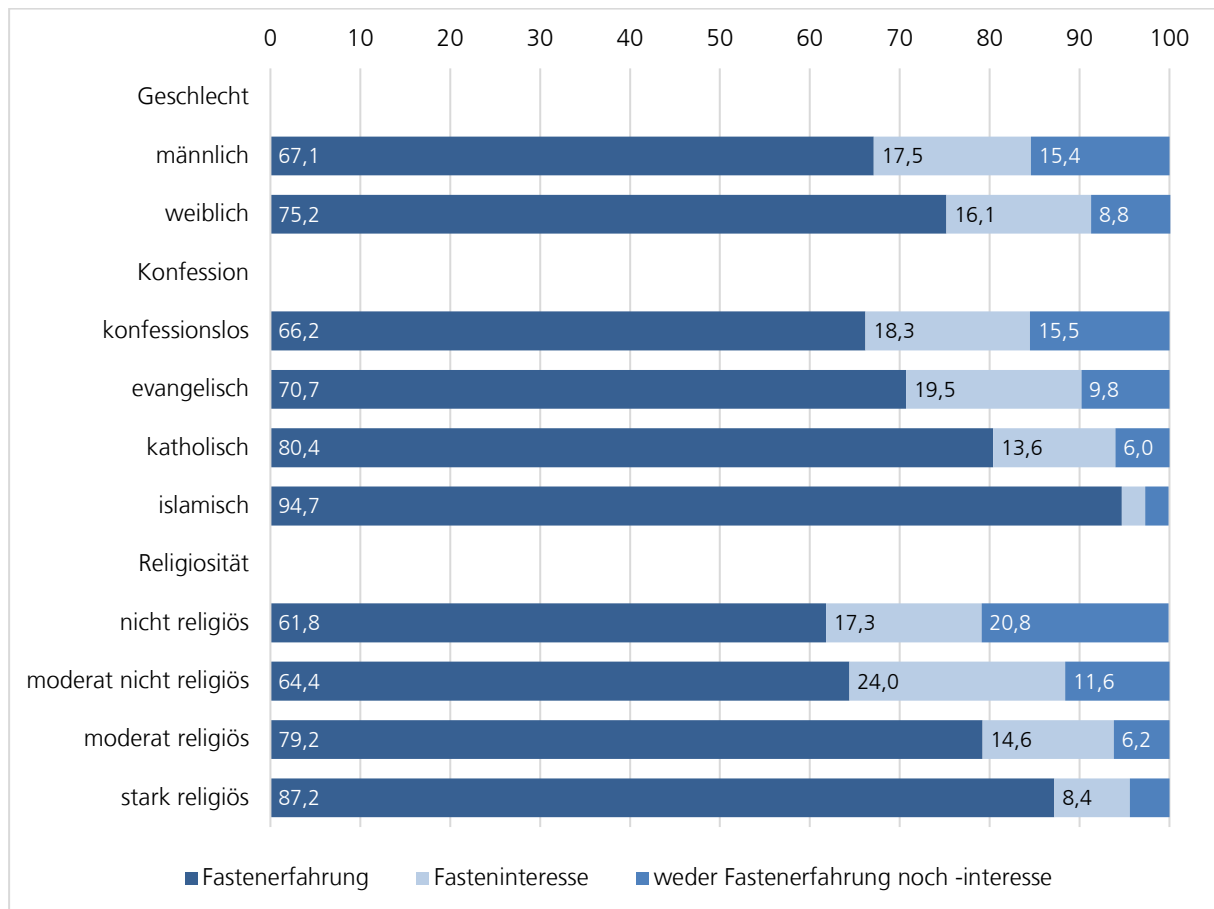
Knapp drei Viertel der Befragten haben bereits mindestens einmal im Leben gefastet (72,4%); knapp drei Fünftel sogar mehrfach (58,7%). Die letzte Fastenzeit dieser Fastenerfahrenen lag zwischen den Jahren 1960 und 2020. Ein Median von 2019 und eine Standardabweichung von 6,6 sind hier als deutliche Hinweise darauf zu verstehen, dass die meisten Fastenerfahrenen regelmäßig fasten. Ein Sechstel der Befragten hat zwar noch nie gefastet, zeigt aber ein entsprechendes Interesse (16,7%). Von diesen Fasteninteressierten legt nur eine Minderheit ein starkes Fasteninteresse an den Tag („will es unbedingt einmal ausprobieren“, 24,0%), die Mehrheit hingegen äußert ein eher unverbindliches Fasteninteresse („könnte es mir durchaus vorstellen“, 76,0%). Ein gutes Zehntel der Befragten schließlich weist weder Fastenerfahrung noch Fasteninteresse auf (10,9%). Diese Werte zur Fastenerfahrung decken sich im Wesentlichen mit einer von Forsa (2019) jährlich erhobenen repräsentativen Zufallsstichprobe, sodass für die vorliegende Studie nicht von einem verzerrenden Freiwilligen-Bias auszugehen ist.

**Abbildung 1: Fastenerfahrung**



N=1.908. Angaben in Prozent.

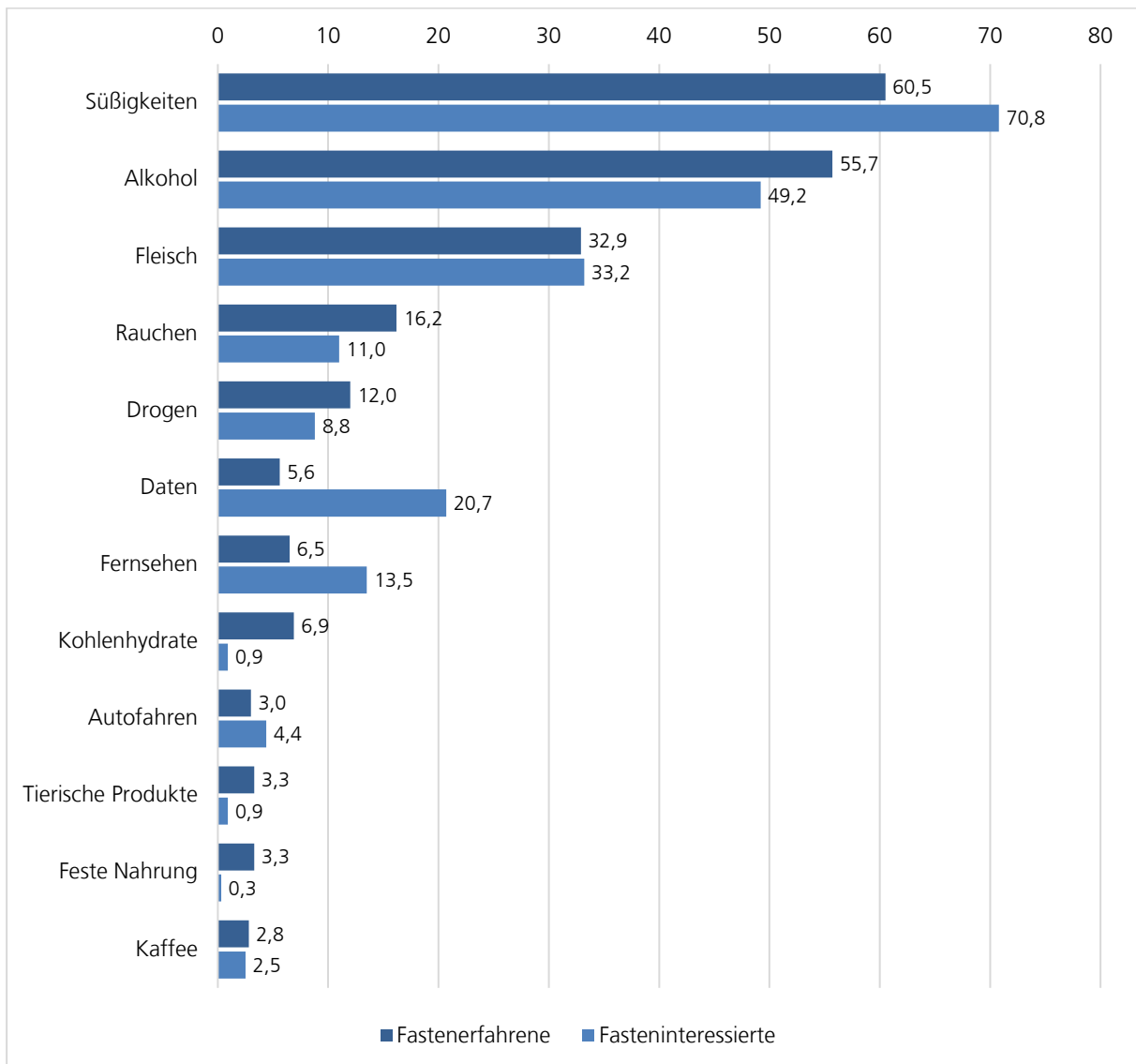
Weder soziodemografische Merkmale noch die religiöse oder die Werteorientierung beeinflussen die Fastenerfahrung der Befragten. Gefastet wird mithin in allen Altersgruppen, Schichten und Milieus. Lediglich das Geschlecht scheint die Fastenerfahrung zumindest tendenziell zu beeinflussen: So haben 75,2 Prozent der Frauen bereits mindestens einmal gefastet, aber nur 67,1 Prozent der Männer; vice versa geben lediglich 8,8 der Frauen an, noch nie gefastet und dies auch zukünftig nicht vorzuziehen, aber 15,4 Prozent der Männer (Abbildung 2). Zusammen mit der Beobachtung, dass an der Befragung deutlich mehr Frauen teilgenommen haben als Männer, lässt dieser Befund vermuten, dass Frauen nicht nur ein größeres Interesse am Fasten zeigen, sondern es auch häufiger praktizieren als Männer. Empirisch evident ist diese Vermutung jedoch lediglich in ihrer Tendenz. Eindeutig erkennbar sind hingegen die Einflüsse von Konfession und Religiosität. So verfügen bemerkenswerte 94,7 Prozent der Befragten Muslim/innen über eigene Fastenerfahrung, aber nur 80,4 Prozent der Katholik/innen, 70,7 Prozent der Protestant/innen und immerhin 66,2 Prozent der Konfessionslosen. Hier zeigt sich ein Muster, das uns im Folgenden noch einige Male begegnen wird: von konfessionslos über evangelisch und katholisch hin zu islamisch. Ähnlich deutlich fällt der Zusammenhang zwischen Fastenerfahrung und Religiosität aus: Von den stark religiösen Befragten haben 87,2 Prozent bereits mindestens einmal im Leben gefastet, von den moderat religiösen 79,2 Prozent, den moderat nicht-religiösen 64,4 Prozent und den nicht-religiösen immerhin 61,8 Prozent. Bestimmte Konfessionen und eine hohe Religiosität bringen also offenbar eine höhere Fastenaffinität mit sich – wobei vice versa festzuhalten bleibt, dass auch zwei Drittel der Konfessionslosen und drei Fünftel der Nicht-Religiösen über Fastenerfahrung verfügen.

**Abbildung 2: Einflüsse auf die Fastenerfahrung**


N=1.908. Angaben in Prozent.

### Verzicht: Klassische Genussmittel und neue Verzichtsoptionen

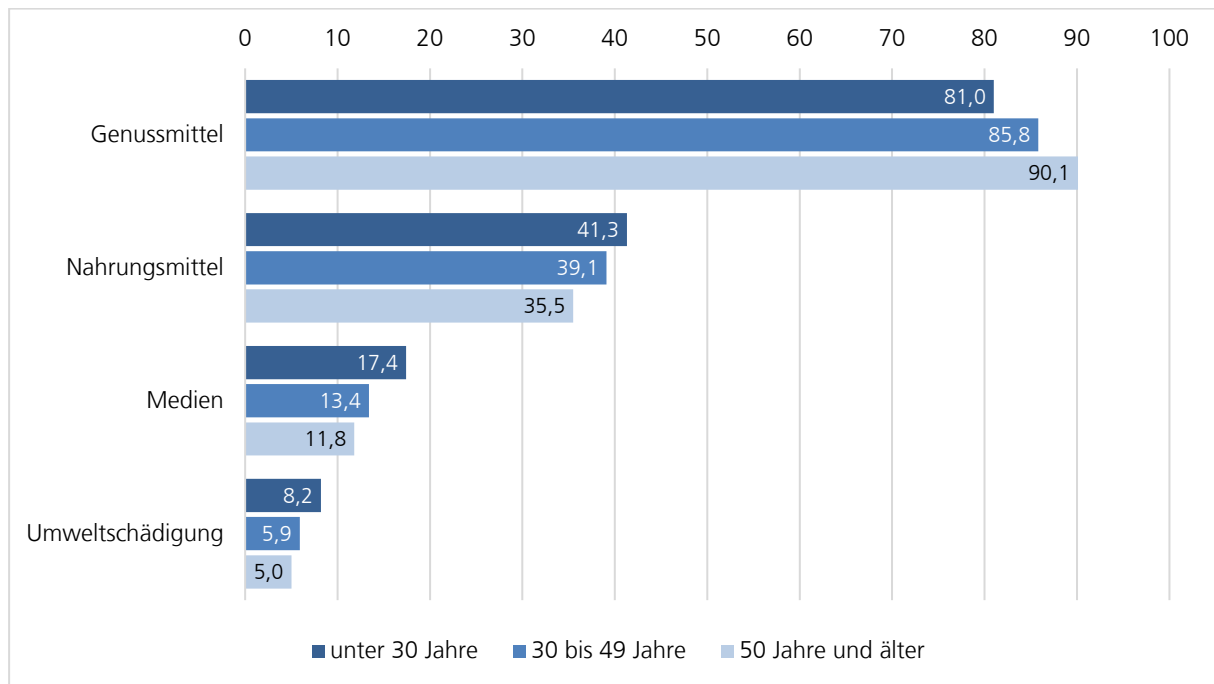
Am häufigsten wird im Rahmen des spätmodernen Fastens auf Genussmittel verzichtet (Abbildung 3). Hierzu zählen in erster Linie Süßigkeiten (62,4%) und Alkohol (54,5%), mit einigem Abstand auch Rauchen (15,2%), Drogen (11,4%) und Kaffee (2,7%). Insgesamt geben 86,1 Prozent der Befragten an, auf mindestens eines dieser Genussmittel verzichtet zu haben bzw. verzichten zu wollen. Auffällig sind diesbezüglich die Unterschiede zwischen Fastenerfahrenen und Fasteninteressierten: Auf Süßigkeiten will man offenbar häufiger verzichten als man es tatsächlich tut (70,8% zu 60,5%); auf Alkohol hingegen haben die Fastenerfahrenen bereits häufiger verzichtet als es die Fasteninteressierten vorhaben (55,7% zu 49,2%). Deutlich seltener wird hingegen auf Nahrungsmittel verzichtet (38,5%). Hierzu zählen traditionell Fleisch (32,9%), aber in jüngerer Zeit auch Kohlenhydrate (5,8%) oder gar feste Nahrung im Allgemeinen (2,7%). Insgesamt 13,8 Prozent der Befragten haben auf den Konsum von Medien verzichtet bzw. wollen dies tun. Hierzu zählen das sogenannte ‚Datenfasten‘, also der (weitgehende) Verzicht auf private Computer- und Internetnutzung (8,4%), sowie der Verzicht auf Fernsehen (7,8%). In Bezug auf derartige Medien sind die Unterschiede zwischen Fastenerfahrenen und Fasteninteressierten am augenfälligsten: Nur 10,4 Prozent der Fastenerfahrenen geben an, während ihrer letzten Fastenzeit tatsächlich auf Medien verzichtet zu haben, wohingegen 28,5 Prozent der Fasteninteressierten angeben, dies in ihrer Fastenzeit tun zu wollen. Einige Befragte verzichten während ihrer Fastenzeit schließlich auf umweltschädigendes Verhalten wie Autofahren (3,3%) und den Verzehr tierischer Produkte (2,9%).

**Abbildung 3: Verzicht**


N=1.700. Angaben in Prozent. Mehrfachantworten möglich.

Neben der Fastenerfahrung ist der Verzicht lediglich vom Alter abhängig (Abbildung 4); Zusammenhänge mit weiteren soziodemografischen Merkmalen oder der Religiosität lassen sich nicht erkennen. So verzichten ältere Befragte häufiger auf Genussmittel als jüngere, während die jüngeren häufiger auf Nahrungsmittel und umweltschädigendes Verhalten verzichten. Am deutlichsten fällt der Altersunterschied in Bezug auf den Verzicht auf Medien aus: Nur 11,8 Prozent der über 50-Jährigen verzichten auf Daten und/oder Fernsehen, aber 17,4 Prozent der unter 30-Jährigen. Dass mithin nicht nur Fasteninteressierte deutlich häufiger auf Medien und Umweltschädigung verzichten (wollen) als Fastenerfahrene, sondern auch Jüngere häufiger als Ältere, ist als Hinweis auf eine nachwachsende Generation von Fastenden zu verstehen, die neue Verzichtsoptionen in die tradierte Praxis des Fastens einbringt.



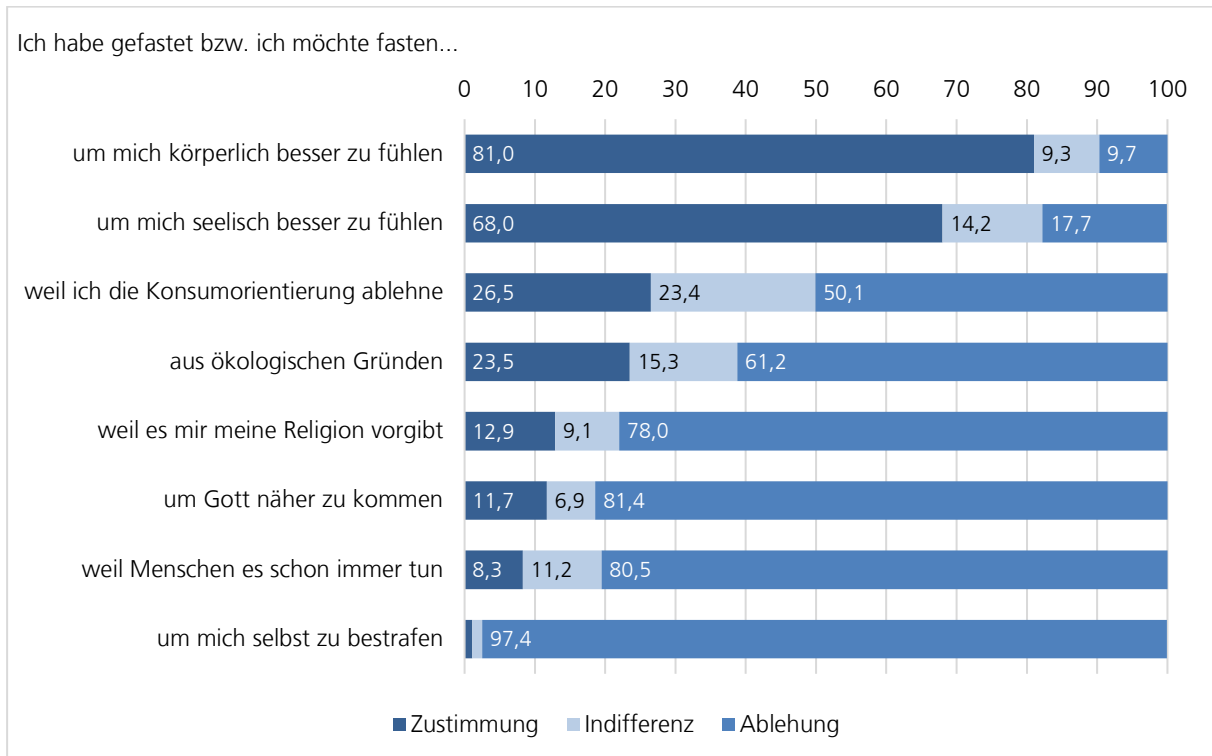
**Abbildung 4: Einfluss des Alters auf den Verzicht**


N=1.700. Angaben in Prozent. Mehrfachantworten möglich.

Die quantitative Inhaltsanalyse eines Freitextfelds zum tatsächlichen oder beabsichtigten Verzicht offenbart darüber hinaus ein weites Spektrum individueller Verzichtsoptionen – die jedoch im Vergleich zum klassischen Verzicht auf Genuss- und Nahrungsmittel eine deutlich untergeordnete Rolle spielen. Jeweils mehrfach, aber von weniger als einem Prozent der Befragten genannt wurden in Bezug auf die Ernährung der Verzicht auf Gluten, Fett, Salz, Fastfood, Softdrinks, verarbeitete Lebensmittel, reichhaltiges Essen, Frühstück und Abendbrot. In Bezug auf das Konsumverhalten wurde mehrfach der Verzicht auf Shoppen, Veranstaltungsbesuche, Restaurantbesuche, Fliegen, Plastik, Produkte von Nestlé, Fernsehkrimis und Hörbücher genannt. In Bezug auf spezifische Praktiken Grübeln, Hektik, Lästern, Meckern, Lügen, Streiten, Faulheit, Telefonieren, Benutzung von Aufzügen und Rolltreppen, Musik, Sex und Masturbation. Ein Befragter möchte zudem auf seine Wohnung verzichten und während der Fastenzeit in einem Zelt leben.

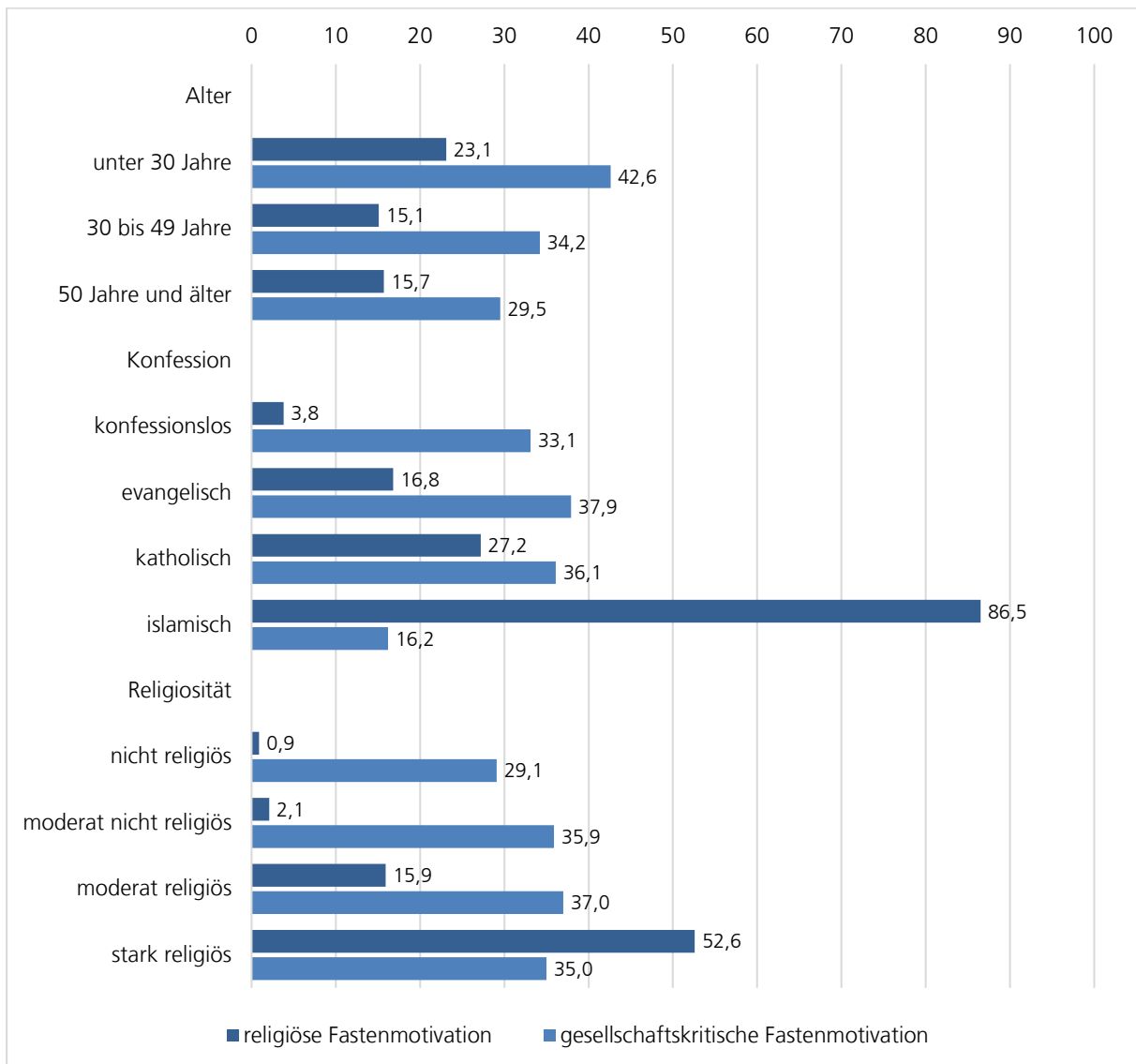
### **Fastenmotivation: Subjektbezogene Motive und Gesellschaftskritik**

Ähnlich wie der Verzicht lässt sich auch die Fastenmotivation in vier Gruppen einteilen, von denen eine besonders heraussticht (Abbildung 5): Annähernd neun von zehn Befragten geben eine subjektbezogene Motivation an (88,9%). Hierzu zählen eine Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens (81,0%), eine Verbesserung des seelischen Wohlbefindens (68,0%) und – mit mehr als deutlichem Abstand – der Wunsch, sich selbst zu bestrafen (1,1%). Seltener findet sich eine gesellschaftskritische Motivation (34,6%), zu der Konsumkritik (26,5%) ebenso zählt wie Umwelt- und Naturschutz (23,5%). Eine religiöse Motivation hingegen wird lediglich von rund jedem sechsten Befragten geäußert (17,0%). Sie verstehen Fasten entweder als religiöse Pflicht (12,9%) oder als Möglichkeit, den eigenen Glauben zu stärken (11,7%). Die geringste Rolle schließlich spielt eine traditionsorientierte Motivation: Nur 8,3 Prozent der Befragten stimmen der Aussage zu, gefastet zu haben bzw. fasten zu wollen, „weil Menschen es schon immer tun“.

**Abbildung 5: Fastenmotivation**


N=1.700. Angaben in Prozent. Mehrfachantworten möglich.

In Bezug auf die Fastenmotivation fallen einige Unterschiede zwischen Fastenerfahrenen und Fasteninteressierten auf: Subjektbezogene und gesellschaftskritische Motivationen werden häufiger von Fasteninteressierten genannt als von Fastenerfahrenen (93,1% zu 87,9% bzw. 39,0% zu 33,6%), religiöse und traditionsorientierte Motivationen hingegen werden häufiger von Fastenerfahrenen genannt als von Fasteninteressierten (19,4% zu 6,9% bzw. 8,5% zu 7,3%). Erneut zeigt sich hier ein Wandel von Fastenpraktiken: von religiösen und traditionellen hin zu subjektbezogenen und gesellschaftskritischen Motivationen. Darüber hinaus wird die Fastenmotivation von drei Variablen beeinflusst: dem Alter, der Konfession und der Religiosität (Abbildung 6). Während sich eine subjektbezogene Fastenmotivation bei nahezu allen Befragten in vergleichbarem Ausmaß findet, wird eine gesellschaftskritische Motivation von 42,6 Prozent der unter 30-Jährigen genannt, aber nur von 29,5 Prozent der über 50-Jährigen. Bemerkenswert ist, dass sich auch eine religiöse Motivation bei den jüngeren Befragten deutlich häufiger findet als in den übrigen Altersgruppen. Des Weiteren wird eine religiöse Fastenmotivation von 86,5 Prozent der Muslim/innen geäußert; erst mit weitem Abstand folgen Katholik/innen (27,2%), Protestant/innen (16,8%) und Konfessionslose (3,8%). Dieses konfessionelle Muster zeigt sich auch in Hinblick auf eine traditionsorientierte Motivation: Rund jede/siebte Befragte mit islamischem Glauben fastet, „weil Menschen es schon immer gemacht haben“ (14,3%), aber nur jede/r zwanzigste Konfessionslose (5,2%). Einen vergleichbaren Einfluss auf die Fastenmotivation übt auch die Religiosität aus: Wenig überraschend fasten stark und moderat religiöse Befragte am häufigsten aus religiösen Gründen (52,6% bzw. 15,9%); bei nicht- oder moderat nicht-religiösen Befragten hingegen spielt die religiöse Motivation kaum eine Rolle (0,9% bzw. 2,1%). Auch eine traditionsorientierte Fastenmotivation findet sich bei stark religiösen Befragten am häufigsten (15,5%) und bei nicht-religiösen nur höchst selten (1,8%).

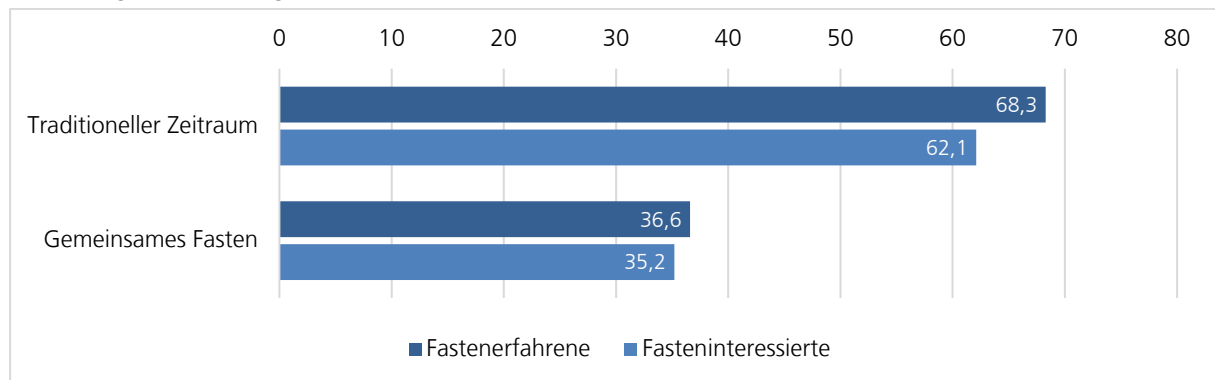
**Abbildung 6: Einflüsse auf die Fastenmotivation**


N=1.700. Angaben in Prozent. Mehrfachantworten möglich.

## Gestaltung des Fastens: Gefastet wird synchron, aber allein

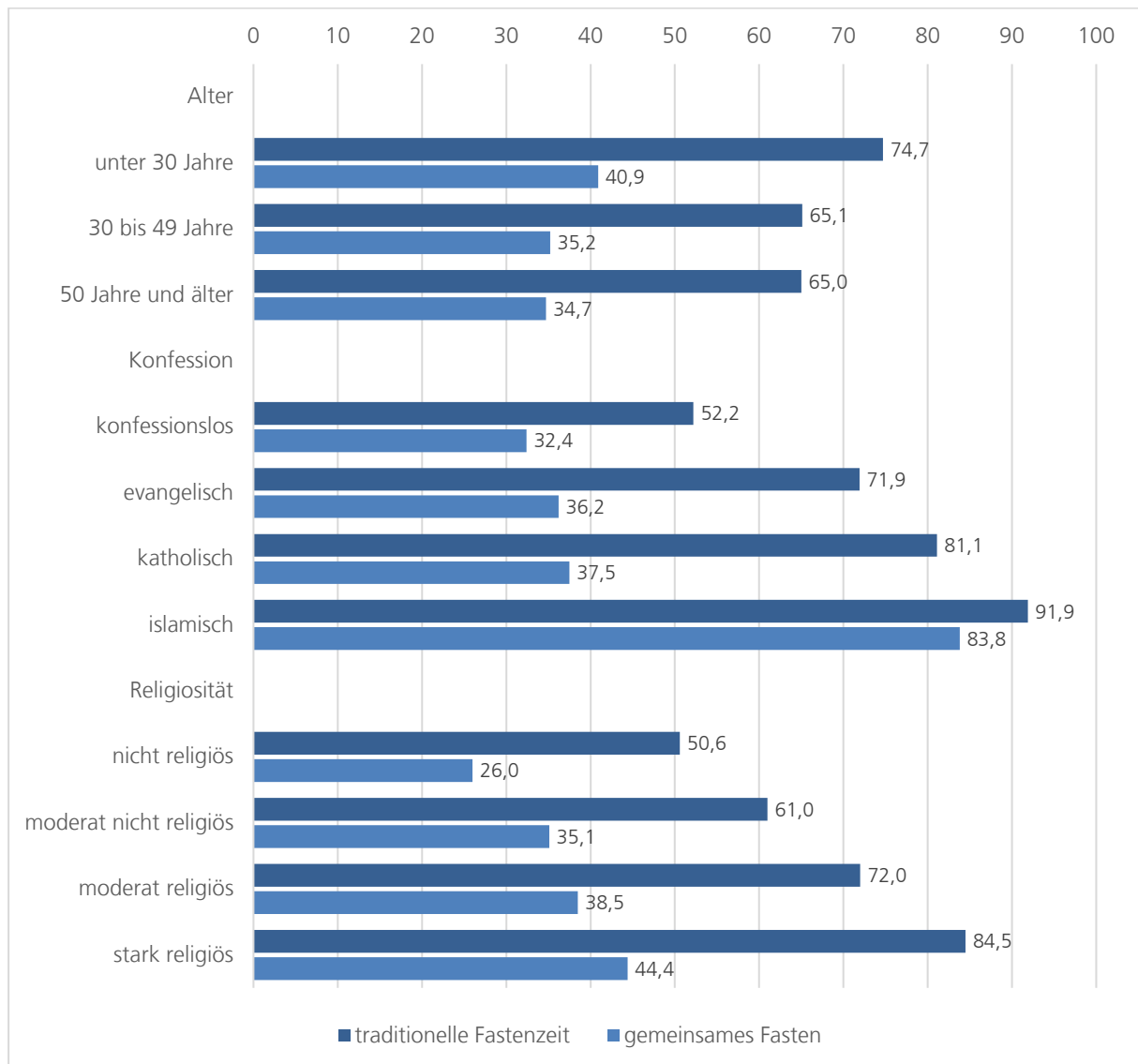
In Hinblick auf die Gestaltung spätmoderner Fastenpraktiken wurde einerseits untersucht, ob auch heute noch während traditioneller Fastenzeiträume gefastet wird, und andererseits, ob gemeinsam mit anderen Menschen gefastet wird. Jeweils mehr als drei Fünftel der Befragten stimmen diesbezüglich den Aussagen zu, dass das Fasten während traditioneller Zeiträume es leichter mache, „mit dem Verzicht zu beginnen“ (60,8%) und diesen „bis zum Ende der Fastenzeit durchzuhalten“ (60,4%). Noch etwas höhere Zustimmungswerte finden sich in Bezug auf Fastengemeinschaften: Für 63,2 Prozent erleichtert gemeinsames Fasten den Beginn des Fastens und für 62,9 Prozent das Durchhalten. Obwohl wir es in Hinblick auf die Funktionalität von Tradition und Gemeinschaft also mit ähnlich hohen Zustimmungswerten zu tun haben, werden beide Gestaltungsaspekte in auffallend unterschiedlicher Weise praktiziert (Abbildung 7): Rund zwei Drittel der Befragten fasten tatsächlich während eines traditionellen Zeitraums (67,2%), aber nur ein gutes Drittel gemeinsam mit anderen (36,3%). Pointiert lässt sich daher sagen: In der späten Moderne wird synchron gefastet, aber alleine – zwar fasten die Menschen mehrheitlich während traditioneller Zeiträume, aber sie tun es je für sich. Von Bedeutung ist dabei insbesondere die vorösterliche Bußzeit, in der 60,8 Prozent der Fastenerfahrenen und Fasteninteressierten zuletzt gefastet haben bzw. zukünftig fasten wollen. Andere traditionelle Zeiträume spielen kaum eine Rolle: Sowohl im Advent als auch im Ramadan fasten je 2,4 Prozent der Befragten, in sonstigen traditionellen Zeiträumen lediglich 1,6 Prozent. Diejenigen, die gemeinsam mit anderen fasten, tun dies in erster Linie mit ihrem nahen sozialen Umfeld: mit Lebenspartner/innen (17,5%), Familienmitgliedern (11,6%) und/oder Freund/innen (9,3%). Seltener wird mit Gemeindemitgliedern (3,6%) oder Arbeitskolleg/innen (2,1%) gefastet.

**Abbildung 7: Gestaltung des Fastens**



N=1.700. Angaben in Prozent.

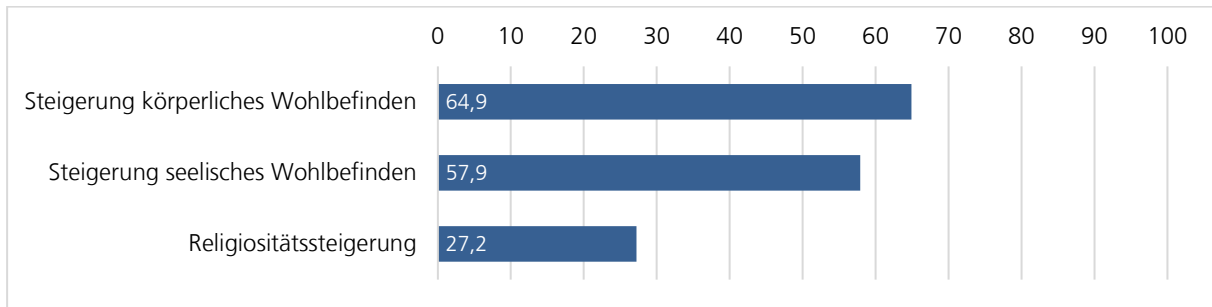
Auffällig ist, dass Fasteninteressierte seltener während eines traditionellen Zeitraums zu fasten beabsichtigen als Fastenerfahrene es zuletzt getan haben (62,1% zu 68,3%); auch wollen Fasteninteressierte seltener gemeinsam mit anderen fasten (35,2% zu 36,6%). Im Wesentlichen aber wird auch die Gestaltung spätmoderner Fastenpraktiken vom Alter, der Konfession und der Religiosität beeinflusst (Abbildung 8). So sind es insbesondere die unter 30-Jährigen, die während eines traditionellen Zeitraums und gemeinsam mit anderen fasten. In Hinblick auf die Konfession zeigt sich erneut das bereits bekannte Muster: Von den Muslim/innen fasten 91,9 Prozent während eines traditionellen Zeitraums und 83,8 Prozent gemeinsam mit anderen, gefolgt von Katholik/innen (81,1% bzw. 37,5%), Protestant/innen (71,9% bzw. 36,2%) und Konfessionslosen (52,2% bzw. 32,4%). Ähnliche Zusammenhänge finden sich in Hinblick auf die Religiosität: Stark religiöse Befragte fasten zu 84,5 Prozent während eines traditionellen Zeitraums und zu 44,4 Prozent gemeinsam mit anderen, gefolgt von moderat religiösen (72,0% bzw. 38,5%), moderat nicht-religiösen (61,0% bzw. 35,1%) und nicht-religiösen (50,6% bzw. 26,0%).

**Abbildung 8: Einflüsse auf die Gestaltung des Fastens**


N=1.700. Angaben in Prozent.

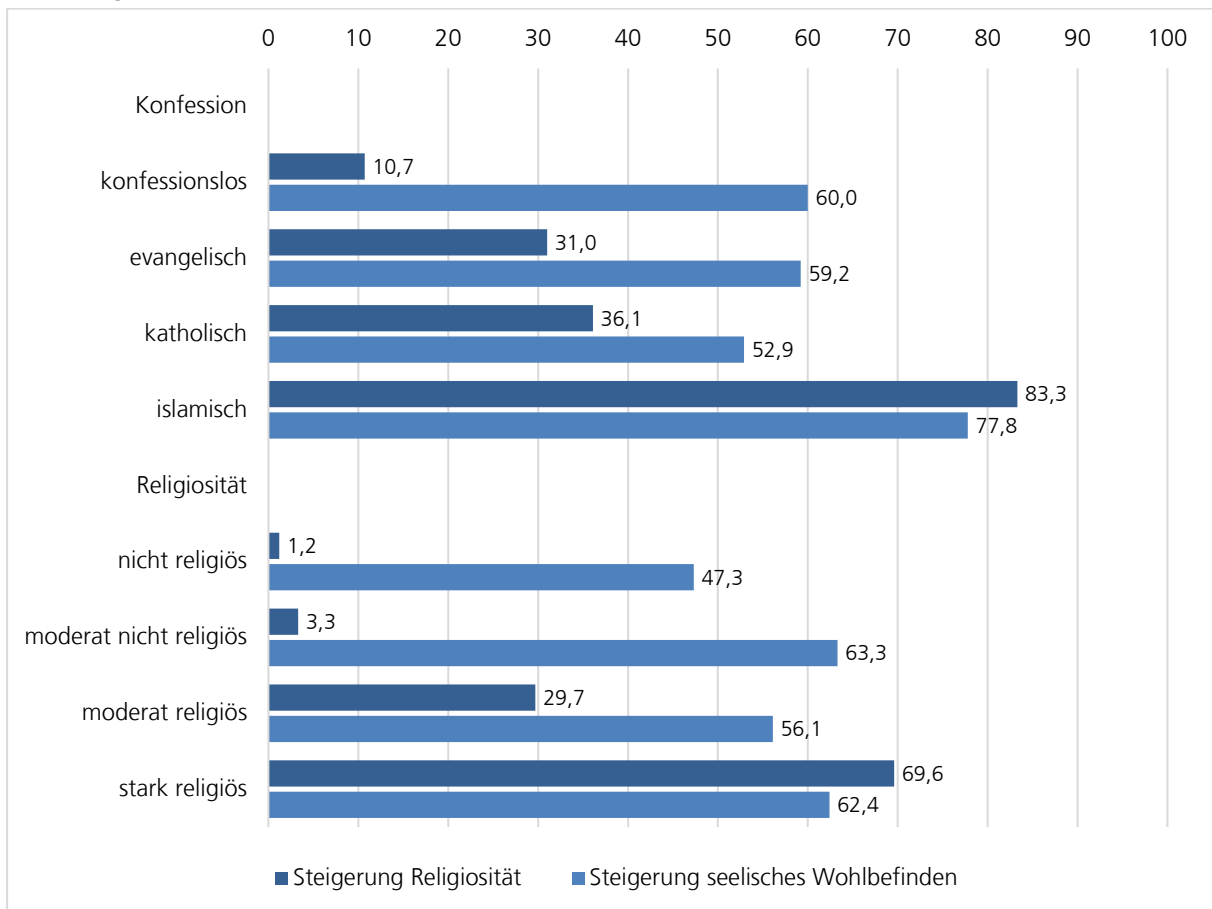
### Effekte des Fastens: Subjektives Wohlbefinden und Religiositätssteigerung

Die Fastenerfahrenen wurden schließlich zu den Effekten ihres letzten Fastens befragt (Abbildung 9). Diese korrespondieren mit dem Wunsch nach verbessertem körperlichem und seelischem Wohlbefinden, der – wie oben erläutert – die häufigste Fastenmotivation darstellt. So stimmen knapp zwei Drittel der Fastenerfahrenen der Aussage zu, sie hätten sich „während der Fastenzeit körperlich besser gefühlt“ (64,9%); deutlich mehr als die Hälfte haben sich „seelisch besser gefühlt“ (57,9%). Darüber hinaus hat sich ein Viertel der Befragten während der Fastenzeit „Gott (teils) näher gefühlt“ (25,4%). Bei ihnen kann von einer Religiositätssteigerung in der affektiven Dimension von Religion gesprochen werden. Seltener findet sich eine Religiositätssteigerung in der praktischen Dimension: Nur jede/r Fünfzehnte hat während der Fastenzeit häufiger Gottesdienste besucht als normalerweise (6,6%), jede/r Zehnte hat häufiger gebetet (10,4%). Das spätmoderne Fasten weist mithin eine nur geringe Anbindung an religiöse Kernpraktiken auf. Eine fastenbedingte Steigerung der Religiosität in mindestens einer der beiden Dimensionen zeigt sich bei immerhin 27,2 Prozent der Fastenerfahrenen.

**Abbildung 9: Effekte des Fastens**


N=1.381. Angaben in Prozent. Mehrfachantworten möglich.

Auch die Effekte des Fastens werden in erster Linie von Konfession und Religiosität beeinflusst. Eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens wird von nahezu allen Fastenerfahrenen in ähnlicher Häufigkeit angegeben. Eine Steigerung des seelischen Wohlbefindens hingegen findet sich bei Muslim/innen deutlich häufiger als bei Angehörigen anderer Konfessionen und Konfessionslosen sowie am seltensten bei nicht-religiösen Befragten. Eine fastenbedingte Steigerung der Religiosität zeigt sich ebenfalls mit Abstand am häufigsten bei Muslim/innen und stark religiösen Befragten (83,3% bzw. 69,6%), deutlich seltener hingegen bei den Angehörigen sonstiger Konfessionen und Moderat-Religiösen sowie am seltensten bei Konfessionslosen und Nicht-Religiösen (10,7% bzw. 1,2%). Während des Fastens werden mithin insbesondere diejenigen religiöser, die ohnehin schon religiös waren.

**Abbildung 10: Einflüsse auf die Effekte des Fastens**


N=1.381. Angaben in Prozent.

## Diskussion

In Deutschland wird das Fasten von vielen Menschen regelmäßig praktiziert; eine Beschränkung auf bestimmte Altersgruppen, Schichten (gemessen an Einkommen und Bildung) oder Milieus (gemessen an Werteorientierung und Religiosität) lässt sich nicht erkennen. Im historischen Vergleich zeigt sich eine bemerkenswerte Bedeutungsoffenheit des spätmodernen Fastens, in deren Rahmen wesentliche Aspekte vom fastenden Individuum selbstbestimmt gestaltet werden. Insbesondere Verzichtsoptionen und Fastenmotivationen differenzieren sich dabei zusehends aus. Zwar verzichtet die deutliche Mehrheit der Fastenden auf Genussmittel wie Süßigkeiten und Alkohol, doch reicht das Spektrum insgesamt von Fett bis Fastfood, von Frühstück bis Abendbrot, vom Shoppen bis zum Restaurantbesuch, von Plastik bis Fliegen, von Hektik bis Streiten, von der Aufzugbenutzung bis zum Geschlechtsverkehr – um nur einige Beispiele zu nennen. Die Analyse von Fastenmotivationen zeigt, dass spätmodernes Fasten mit stark divergierenden Bedeutungen versehen wird: Es kann zweckrational als gesundheitsfördernd, wertrational als glaubensstärkend, affektiv als wohltuend für die Seele und/oder traditional verstanden werden. Trotz seiner individuellen Gestaltung und Deutung wird auch spätmodernes Fasten jedoch nicht jenseits eines tradierten institutionellen Rahmens praktiziert. Vielmehr proklamieren Organisationen des religiösen Feldes Fastenzeiträume, die auch heute noch einen verbindlichen Charakter aufweisen: Nicht irgendwann fasten die Menschen, sondern im Wesentlichen vor Ostern oder im Ramadan.

Ein derartiges Zusammenspiel von individueller Gestaltung und Deutung einerseits sowie institutioneller Rahmung andererseits findet sich unter den Bedingungen der späten Moderne auch bei anderen religiösen Praktiken. Zu denken ist beispielsweise an das christliche Pilgertum auf den Jakobswegen (Heiser und Kurrat 2015; Kurrat und Heiser 2020). Auch eine Pilgerschaft wird in Hinblick auf Etappenziele, Unterkunftsmöglichkeiten, Vergemeinschaftungen und zahlreiche andere Aspekte höchst individuell gestaltet (Heiser 2012). Für den einzelnen Pilgernden kann seine Pilgerschaft außerdem völlig unterschiedliche Bedeutungen haben: von der Lebensbilanzierung über biografische Brüche bis hin zur Krisenbewältigung (Kurrat 2015), vom Sportpilger über den Spaßpilger bis zum religiösen Pilger (Gamper 2016). All diese Gestaltungsoptionen und Deutungsmuster treffen sich dann jedoch auf demselben traditionellen und von der katholischen Kirche bis heute ebenso verbürgten wie verwalteten Weg.

Zusammenfassend lassen sich drei wesentliche Konstanten des Fastens und drei zentrale Einflussfaktoren herausarbeiten: Konstant bleiben der temporäre Verzicht auf Genussmittel, eine subjektbezogene Fastenmotivation und eine fastenbedingte Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Diese drei Konstanten finden sich vergleichbar häufig in allen untersuchten Gruppen und werden von soziodemografischen Merkmalen ebenso wenig beeinflusst wie von der Religiosität und der Werteorientierung. Die übrigen Verzichtsoptionen, Fastenmotivationen und -effekte hingegen werden sehr wohl von klar identifizierbaren Faktoren beeinflusst – im Wesentlichen vom Alter, der Religiosität und der Konfession. Hier zeigt sich: Je jünger der/die Befragte ist, desto häufiger wird während des Fastens auf Medien und umweltschädigendes Verhalten verzichtet und desto häufiger liegt dem Fasten eine gesellschaftskritische Motivation zugrunde. Je stärker die Religiosität des/der Befragten ist, desto häufiger verfügt er/sie über eigene Fastenerfahrung, desto häufiger liegt dem Fasten eine religiöse und/oder traditionsorientierte Motivation zugrunde, desto häufiger wird während traditioneller Zeiträume sowie gemeinsam mit anderen gefastet und desto häufiger ist die Religiosität während der Fastenzeit gesteigert. In Hinblick auf die Konfession zeigt sich folgendes Muster: von Muslim/innen über Katholik/innen und Protestant/innen hin zu Konfessionslosen. Muslim/innen verfügen am häufigsten über eine Fastenerfahrung, fasten am häufigsten aus religiösen Gründen, während traditioneller Fastenzeiten und gemeinsam mit anderen und zeigen am häufigsten eine Religiositätssteigerung während der Fastenzeit; bei Konfessionslosen ist dies jeweils am seltensten der Fall.

## Literatur

- Bechert, Insa. 2018. Comparing religiosity cross-nationally. About invariance and the role of denomination. *Zeitschrift für Religion, Gesellschaft und Politik* 2: 135–157.
- Forsa. 2019. Fasten 2019. *Ergebnisbericht einer Umfrage im Auftrag der DAK Gesundheit*. <https://www.dak.de/dak/download/ergebnisbericht-2054020.pdf> (Zugegriffen: 24. Juni 2020).
- Gamper, Markus. 2016. Postpilger auf historischen Kulturwegen. Eine soziologische Studie zur Pilgerkultur auf dem Jakobsweg. In *Kulturstraßen als Konzept. 20 Jahre Straße der Romanik*, Hrsg. Andreas Ranft, Wolfgang Schenkluhn und Nicole Thies, 121–139. Regensburg: Schnell + Steiner.
- Gamper, Markus, und Julia Reuter. 2012. Pilgern als spirituelle Selbstfindung oder religiöse Pflicht? Empirische Befunde zur Pilgerpraxis auf dem Jakobsweg. In *Doing Modernity – Doing Religion*, Hrsg. Anna Daniel, Franka Schäfer, Frank Hillebrandt und Hanns Wienold, 205–232. Wiesbaden: Springer VS.
- Glock, Charles Y. 1962. On the study of religious commitment. *Religious Education. The official journal of the Religious Education Association* 57: 98–110.
- Heiser, Patrick. 2012. Lebenswelt Camino. Eine einführende Einordnung. In *Pilgern gestern und heute. Soziologische Beiträge zur religiösen Praxis auf dem Jakobsweg*, Hrsg. Patrick Heiser und Christian Kurrat, 113–137. Berlin/Münster: Lit.
- Heiser, Patrick, und Christian Kurrat. 2015. Pilgern zwischen individueller Praxis und kirchlicher Tradition. *Berliner Theologische Zeitschrift* 32: 133–158.
- Hoffmeyer-Zlotnik, Jürgen H. P., Axel Glemser, Christiane Heckel, Christian von der Heyde, und Helmut Quitt. 2010. *Demographische Standards. Eine gemeinsame Empfehlung des ADM Arbeitskreis Deutscher Markt- und Sozialforschungsinstitute e.V., der Arbeitsgemeinschaft Sozialwissenschaftlicher Institute e.V. (ASI) und des Statistischen Bundesamtes*. 5. Aufl. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.
- Inglehart, Ronald. 1977. *The Silent Revolution. Changing Values and Political Styles Among Western Publics*. Princeton: Princeton University Press.
- Inglehart, Ronald. 1984. Wertewandel in den westlichen Gesellschaften: Politische Konsequenzen von materialistischen und postmaterialistischen Prioritäten. In *Wertewandel und gesellschaftlicher Wandel*, Hrsg. Helmut Klages und Peter Kmiecik, 279–316. Frankfurt a.M.: Campus.
- Kurrat, Christian. 2015. *Renaissance des Pilgertums: Zur biographischen Bedeutung des Pilgerns auf dem Jakobsweg*. Berlin/Münster: Lit.
- Kurrat, Christian, und Patrick Heiser. 2020. Pilgrimage. In *Wiley-Blackwell Encyclopedia of Sociology*, Hrsg. George Ritzer. Hoboken: Wiley-Blackwell.
- Molteni, Francesco, und Ferruccio Biolcati. 2018. Shifts in religiosity across cohorts in Europe: A multilevel and multidimensional analysis based on the European Values Study. *Social Compass* 65: 413–432.
- Pearce, Lisa D., Jessica Halliday Hardie, und E. Michael Foster. 2013. A person-centered examination of adolescent religiosity using latent class analysis. *Journal of the Scientific Study of Religion* 52: 57–79.
- Pollack, Detlef. 2003. *Säkularisierung – ein moderner Mythos? Studien zum religiösen Wandel in Deutschland*. Tübingen: Mohr.