

Sanctificate iejunium!

Eine Sinndeutung christlichen Fastens

Von Heinrich Bleienstein S. J., München

Es gibt in der heutigen Christenheit nicht viele religiöse Bräuche, die von den meisten ihrer Bekenner so wenig erkannt, geschätzt und beobachtet werden, wie das in der Kirche empfohlene und befohlene Fasten. Das ist bei aller menschlichen Verständlichkeit insofern auffallend, als die religiös begründete zeitweilige Enthaltung von Speise und Trank ein in der Welt so weit verbreiteter Brauch ist, daß er als Zeugnis für die Einheit des sittlichen Bewußtseins der Menschheit gilt und in fast allen großen Weltreligionen in irgendeiner Form geübt wird. Der letzte Grund für diese Übereinstimmung liegt darin, daß es schon den primitiven Menschen nicht verborgen blieb, daß im unbekümmerten Nahrungstrieb Gefahren zu Exzessen liegen, vor denen man sich wie vor dämonischen Mächten hüten und schützen muß. Das naturgegebene Mittel dazu war von Anfang an das Fasten, durch das man sich (apotropäisch) der bösen Geister zu erwehren oder ihre Opfer (deprekatorisch) durch Gebet vom Zorn und Fluch der Gottheit zu befreien suchte. Dabei wurden die Furcht vor den Dämonen des Fleisches und die Ehrfurcht vor der Heiligkeit Gottes von jeher so stark empfunden, daß die totale Nüchternheit vor dem Genuß heiliger Speisen oder vor Beginn einer gottesdienstlichen Handlung ein weitverbreitetes Gebot war. So entstand das kultische Fasten als Voraussetzung der kultischen Reinheit und als eine der Grundbedingungen zur Aufnahme und Einweihung in die meisten heidnischen Mysterien.

Da bei diesen oft lange währenden Fastenübungen sich gewisse natürlich-wohl-tätige Wirkungen von selber einstellten, wurde das Fasten bald auch ein Mittel zur Konzentration und Steigerung der geistigen Kräfte, nicht zuletzt, um übersinnliche, visionäre Seelenzustände bei sich und andern hervorzurufen. Alle heidnischen „Wundertäter“ führten die Entfaltung ihrer übernormalen Anlagen und Fähigkeiten auf das Fasten zurück, das besonders in Mönchsgemeinschaften als Mittel der Erlösung in hoher Blüte stand, aber wegen seiner welt- und leibfeindlichen Tendenzen nicht selten ungesunde und verderbliche Früchte zeigte. Im Laufe der Entwicklung wurde zwar die äußere Enthaltung zugunsten der inneren Gesinnung immer mehr zurückgestellt, aber alle Proteste gegen seine Entseelung und Verabsolutierung konnten es nicht verhindern, daß das Fasten der primitiven Natur- und antiken Kulturvölker alle möglichen Grade der Über- und Unterbewertung durchlaufen hat. Daß in vielen Religionen des Ostens wie im Buddhismus und Islam die völlige Enthaltung von Speise und Trank von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang noch heute eine weitverbreitete, viele Christen beschämende Sitte ist, braucht nur angedeutet zu werden.

Da alle bisher betrachteten Fastenübungen naturgesetzlichen Ursprungs sind, kann es nicht wundernehmen, daß manche ihrer Züge in analogen Bräuchen des alttestamentlichen Judentums wiederkehren. Auch die semitischen Menschen waren sich klar darüber, daß im maßlosen Genuß von Speise und Trank dämonische Gefahren lauern, die die leibliche und geistige Gesundheit zerrütteten und den Menschen, den Herrn und das Haupt der Schöpfung, zum Sklaven seiner niedrigsten

animalischen Leidenschaften machen. Darum war es in Israel alter Brauch, den ungeordneten Nahrungstrieb durch Fasten zu disziplinieren und die Sinnlichkeit des Fleisches der Herrschaft des Geistes zu unterwerfen und dienstbar zu machen. Die zeitweilige Enthaltung von jeglicher Nahrung galt aber nicht nur als ein wertvolles Mittel der Pädagogik und Aszese; es war auch ein religiöser äußerer Ausdruck innerer Reue und Buße, eine Beugung der Seele vor Gott, durch die begangene Schuld gesühnt, Gottes Gerechtigkeit versöhnt und seine Barmherzigkeit besonders eindringlich erfleht werden sollte. Außerdem wollte es in schweren Anliegen das Gebet der Bedrängten verstärken und zu Almosen und anderen guten Werken der Nächstenliebe Zeit und Gelegenheit geben. Bei Todesfällen oder großen nationalen Niederlagen wurden auch öffentliche Traueraufzüge angeordnet. Man legte Trauergewänder an, zerriß die Kleider, bestreute sich mit Asche, ging barfuß, unterließ die Arbeit und verzichtete auf die gewöhnliche Körperpflege und den ehelichen Geschlechtsverkehr.

Wenn Moses vor dem Empfang der Gesetzestafeln zweimal vierzig Tage und vierzig Nächte bei Gott verweilte, „ohne Brot zu essen oder Wasser zu trinken“ (Ex 34, 28; Deut 9, 18), so geschah es das erste Mal vor allem zu seiner persönlichen Reinigung und Heiligung vor der Begegnung mit dem Herrn und dem Hören seines Wortes, das zweite Mal, um mit seiner Fürbitte für das ungetreue Volk bei Jahwe durchzudringen. Auch das Fürbittgebet des Propheten Daniel unter dreiwöchentlichem Fasten in Sack und Asche war veranlaßt durch die Sünden seines Volkes und diente gleichzeitig der Vorbereitung auf die sich anschließende Vision und Wortoffenbarung des Engels Gabriel. Berühmt und in der Geschichte des Volkes Israel unvergessen war auch das Witwen-Fasten der Judith, an dem sie auch im Lager des Holofernes festhielt, bis sie in der Kraft ihrer Nüchternheit den weintrunkenen Holofernes entthauptet und das auserwählte Volk vom Untergang gerettet hatte. Auch von der hochbetagten Prophetin Anna wird verehrungsvoll berichtet, daß sie in der langen Zeit ihrer Witwenschaft „Gott diente mit Fasten und Beten Tag und Nacht“ (Lk 2, 37) und dafür die Gnade erhielt, den Messias bei seiner Darstellung im Tempel sofort zu erkennen und über ihn zu allen zu reden, die mit ihr auf die Erlösung Israels warteten.

Gesetzlich geboten war das jüdische Fasten nur am Versöhnungstag, der mit völliger Arbeitsruhe verbunden wurde. Die Verletzung dieses Gebotes wurde mit dem Tode bestraft. Nach der Zerstörung Jerusalems kamen noch vier weitere Festtage hinzu, die zur Erinnerung an die Zeit der Gefangenschaft als nationale Buß- und Bettage mit kultischen Feiern begangen wurden.

Wie hoch und verdienstlich das Fasten auch im privaten religiösen Leben gewertet wurde, zeigt das Wort im Buch Tobias 8, 12: „Gebet mit Fasten und Almosen ist besser als Schätze von Gold aufhäufen.“ Trotzdem ließ sich nicht verhindern, daß auch in Israel immer wieder Zeiten kamen, in denen die Fastenpraxis so veräußerlichte, daß sie den Zorn und Protest der Propheten herausforderte (Is 58, 3 f.; Jer 14, 2). Das wahre „heilige“ Fasten wurde aber davon nicht betroffen, im Gegenteil; wo der äußeren Verzichtleistung die innere Bußgesinnung entsprach und eine wirkliche „Beugung der Seele“ zur sittlichen Tat und Nächstenliebe vorlag, da haben die Propheten im Namen Gottes zum Fasten immer wieder aufgerufen (vgl. Joel 2, 12).

Weil die zeitweilige Enthaltung von Speise und Trank im Alten Bund von Gott selber angeordnet und in vielen entscheidenden Stunden des auserwählten Volkes wunderbar von ihm gesegnet und durch das Beispiel seiner größten und frömmsten Männer und Frauen geheiligt worden war, wurde es auch von *Christus*, dem Messias dieses Volkes, nicht verworfen. Wenn er mit seinen Jüngern die besondern Fastenübungen der Pharisäer nicht mitmachte — „Herr, ich faste zweimal in der Woche“ —, so geschah es nur, weil er deren Geist und schauspielerische Art grundsätzlich ablehnte. Daran, daß Jesus an den allgemein gesetzlichen Fasttagen der Synagoge festhielt, ist bei seiner vorbildlichen Haltung den echten Äußerungen des jüdischen Kultus gegenüber in keiner Weise zu zweifeln. Auch für seine Jünger hat er das landesübliche freiwillige Fasten als eine der künftigen Formen ihrer Frömmigkeit ohne weiteres vorausgesetzt. Wovor er warnte, war nur die pharisäische Lohnsucht, Heuchelei und Scheinheiligkeit, die ostentativ fastete, um andern aufzufallen und wegen ihrer Frömmigkeit gelobt und von Gott, der Leistung entsprechend, entlohnt zu werden. Im Gegensatz dazu sollten seine Jünger, wenn sie fasteten, alles Aufsehen vor den Menschen sorgfältigst vermeiden, unter Umständen sich sogar wie zum Festmahl kleiden und salben, damit sie den Leuten nicht als Faster in die Augen fielen, sondern nur dem himmlischen Vater, der im Verborgenen ist und ins Verborgene sieht und jedem nach seinem Wohlgefallen vergilt (Mt 6, 16—18).

Wenn Jesus in diesem Zusammenhange dem richtig geübten Fasten genau so wie dem Beten und Almosengeben einen besondern jenseitigen Lohn verspricht, so heißt dies, daß er auch den religiös begründeten Verzicht auf Speise und Trank als ein gutes frommes Werk anerkennt und als eine Pflicht betrachtet, der der Mensch vollkommen allerdings nur dann genügt, wenn er beim Fasten jeden Egoismus ausschaltet, nicht allein das Trachten nach dem Lob der Menschen, sondern auch das profitliche alttestamentliche Rechnen auf den eschatologischen Lohn. Nur wer sich von jeder Selbstsucht freigemacht und fastet, weil es der Wille Gottes, die Nachfolge Christi und die Not der Armen erfordern, dem wird es von Gott vergolten.

Auch vom Fasten der Johannesjünger hat sich Christus deutlich distanziert, nicht nur insoweit es pharisäisch war, sondern vor allem, weil es aus einem Geist der Trauer und Erlösungsferne kam, der noch ganz der alten Heilsordnung angehörte und von dem freudvollen Charakter der mit Jesus angebrochenen Heilszeit völlig unberührt war. Darum hatten auch die Johannesjünger kein Verständnis dafür, daß die mit der Person Jesu angebrochene neue Zeit auch neue, ihrer Wesensart entsprechende Frömmigkeitsformen brauchte, hinter denen das alttestamentliche Fasten sinngemäß zurückgestellt und anders als bisher bewertet und geübt werden mußte. In diesem Sinne klärt Jesus die Johannesjünger auf, daß gegenwärtig nicht die richtige Zeit zum Fasten sei. So widersinnig es wäre, wenn etwa Hochzeitsgäste fasteten, d. h. sich als Leidtragende benehmen würden, solange der Bräutigam in ihrer Mitte ist, so widersinnig wäre es, wenn die Jünger Jesu in seiner Gegenwart fasten, d. h. trauern wollten. Solange sie den Bräutigam in ihrer Mitte haben, können sie nicht fasten. „Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam ihnen (durch den Tod) entrissen sein wird, und dann werden sie fasten, an jenem Tag“ (Mk 2, 18 f.).

Mit diesen Worten hat Christus nicht nur vorausgesagt, daß man auch in der urapostolischen Gemeinde fasten wird, sondern zugleich auch eines der Motive angegeben, aus dem von Anfang an gefastet wurde, aus Trauer über seinen Heimgang und in sehnsgütiger Erwartung seiner Wiederkunft.

Das Hauptmotiv urchristlichen Fastens lag aber nicht so sehr in Christi *Worten*, als vielmehr in dem persönlichen *Beispiel*, das er vor Beginn seiner öffentlichen Wirksamkeit gegeben hat. Derselbe Heilige Geist, der bei der Taufe auf Jesus herabgekommen war, trieb ihn auch 40 Tage lang in der Wüste (Juda) umher, wo er mit den wilden Tieren lebte und über die ganze Zeit vom Teufel versucht wurde (Lk 4, 1 f.). Der Hauptangriff erfolgte aber erst, als er 40 Tage und 40 Nächte gefastet hatte und nach Ablauf dieser Zeit hungrte. „Da trat der Versucher an ihn heran und sprach zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so befiehl, daß diese Steine Brot werden. Jesus aber erwiderte: „Es steht geschrieben (Deut 8, 3), nicht vom Brot allein lebt der Mensch, sondern von jedem Wort, das aus dem Munde Gottes kommt“ (Mt 4, 1).

Was der Teufel mit dieser ersten Versuchung beabsichtigte, ist klar. Er wollte Jesus veranlassen, seinen durch das lange Fasten verursachten Hunger durch ein Brotwunder zu stillen, d. h. die ihm vom Vater zur Aufrichtung des Gottesreichs verliehene Wunderkraft in den Dienst der Selbsterhaltung und des persönlichen Nutzens zu stellen. Durch diese Verlockung zum egoistischen Mißbrauch seiner messianischen Vollmacht sollte Jesus in letzter Stunde vor der Erfüllung seiner Sendung zum Ungehorsam gegen den Willen des Vaters verleitet, also moralisch vernichtet und als Bringer der Königsherrschaft Gottes persönlich unmöglich gemacht werden. Die Ablehnung Jesu erfolgte durch ein alttestamentliches Schriftwort, aus dem das Volk Israel während seiner Not- und Prüfungszeit in der Wüste unerschütterliches Gottvertrauen geschöpft hatte, — durch die Wahrheit, daß der Mensch nicht vom Brot allein lebt, sondern von jedem Gotteswort, d. h. von jedem Machtwort, durch das Gott aller menschlichen Not sofort abhelfen und das Leben des Menschen auch ohne Brot erhalten kann. Im gleichen Sinne wollte auch Jesus dem Verführer sagen, daß er selbst, jetzt in der quälenden Not seines Hungers, so fest und gehorsam auf Gott vertraue, daß er es nicht nötig habe, seine ihm für andere verliehene Wundermacht in seinem eigenen Interesse zu mißbrauchen.

In der Tat; wie nur je ein Fastender, warf Jesus alle seine Sorge auf den Herrn, der ihn, als der Teufel mit allen seinen Versuchungen zu Ende war und endgültig weichen mußte (Lk 4, 13), auf wunderbare Weise ernährte, indem er ihn durch Engel bewirken und, wie vormals den Elias während seiner 40tägigen Wanderung zum Berge Horeb, mit stärkender Speise versorgen ließ.

Man beachte, daß Jesus die mit dem Speisewunder gegebene Erfüllung der von ihm zitierten Bibelstelle (Deut 8, 3) erst erlangte und den entscheidungsvollen Sieg über seinen großen Gegenspieler erst errang, nachdem er in der Einsamkeit der Wüste — fern von allem Verkehr mit den Menschen und im paradiesischen Frieden mit den wilden Tieren — im mystischen Gebetsverkehr mit seinem himmlischen Vater so tief vereinigt war, daß er 40 Tage und 40 Nächte lang (d. h. nach der Zahlensymbolik des Alten Bundes in höchster Vollkommenheit) ohne Hungergefühl fasten konnte: in erster Intention (apotropäisch) zur Abwehr und endgültigen Niederwerfung der dämonischen Weltmächte und (apostolisch) zur Sihe-

rung der Existenzgrundlagen des messianischen Reichs, in zweiter (propitiatorischer) Intention zur Sühne für den Ungehorsam und die Genußsucht der Menschheit von Adam an und schließlich (paradigmatisch) in der Absicht, um Gottes Gnade und Kraft für das siegreiche Bestehen der Versuchungen zu erlangen, vor denen der erhöhte Herr seine Jünger auf Erden so wenig bewahren kann, so wenig der allmächtige Gott die satanische Versuchung seines Sohnes verhindert hat.

Die urchristliche Katechese und die Väterexegese sind darum im Recht, wenn sie den allgemeinen, allerdings nicht einzigen Sinn des 40tägigen Wüstenfastens Jesu darin sehen, daß er seinen Getreuen in allem ähnlich und damit zum Vorbild werden wollte, an dem sie sich in ihren Versuchungen aufrichten konnten (Hebr. 2, 18; 4, 15). Auch was Jesus später zur Belehrung der Apostel sagte, daß nämlich gewisse Arten und Grade teuflischer Besessenheit nur durch Fasten und Beten behoben werden können (Mk 9, 29), wollte er durch sein persönliches Fasten erläutert und empfohlen haben.

Daß es nicht abwegig und unbiblisch ist, bei der Zahl 40 auch an die vierzigjährige Wüstenwanderung Israels zu denken, beweisen die drei alttestamentlichen Bibelstellen, mit denen Jesus die satanischen Angriffe auf seine sittliche Integrität zurückwies, und die alle drei dem Bericht über den Wüstenzug des auserwählten Volkes entnommen sind (Deut 8, 3; 6, 16; 6, 13).

Auf alle Fälle steht das Bild des fastenden Christus so eindrucksvoll am Ende der alten und am Beginn einer neuen Buß- und Betzeit, daß sein Beispiel genügte, das Fasten, auch ohne ausdrückliches Gebot, in der aus Heiden und Juden sich bildenden Kirche von Anfang an heimisch zu machen. Schon in der Apostelgeschichte 13, 3 lesen wir, daß in der antiochenischen Gemeinde vor der Aussendung der Apostel Barnabas und Paulus in die Heidenmission gefastet und gebetet wurde. Auch die Liturgie der Einsetzung von kirchlichen Amtspersonen vollzog sich unter Gebet mit Fasten und Handauflegung. Daß Paulus persönlich auf seinen apostolischen Fahrten oft und viel gefastet hat, bezeugt er selber im zweiten Korintherbrief (6, 5; 11, 27). Wenn er (1 Tim 4, 3) die Fastenforderung der Judaisten verwirft und die Freiheit des Christen in Genuß von Speise und Trank mit Nachdruck hervorhebt, geschah es wegen ihrer häretisch-dualistischen Begründung, nach der die Nahrung als Materie in sich selber etwas Böses war.

Ahnliche, ob gnostisch oder manichäisch-montanistisch inspirierte Fasten hat auch die Kirche in allen späteren Zeiten energisch abgelehnt, während sie den geordneten, biblisch richtig motivierten Verzicht auf Speise und Trank von Anfang an gefördert hat. Das beweisen ihre klaren Fastengebote, die sich schon in der frühchristlichen „Apostellehre“ finden und, in bewußtem Gegensatz zu den jüdischen Gewohnheiten, den Mittwoch und Freitag als Tage für das christliche Wochenfasten einführen. Wer an diesen Tagen fastet, steht wie ein Soldat auf Wache in Erwartung des kommenden Herrn (*Stationsfasten*). Pflicht für alle Christen wurde im Verlauf des 2. Jahrhunderts das Fasten während der Grabsruhe des Herrn (*Osterfasten*). Früh entstand auch der Brauch, daß vor der Taufe (der Erwachsenen) und vor der Priesterweihe die Spender und Empfänger der Sakramente fasten mußten (*Tauf- und Ordinationsfasten*). Ebenso geht die Sitte, vor der Feier der heiligen Messe und dem Empfang der heiligen Kommunion nüchtern zu bleiben, in

die ersten christlichen Jahrhunderte zurück (*eucharistisches Fasten*). Eine bedeutende Funktion kam dem Fasten in der altkirchlichen Bußdisziplin zu. In Notzeiten ordneten die Bischöfe außerordentliche Fasten an, in denen die späteren Rogationsstage als Buß- und Betzeiten ihren Ursprung haben.

Von jeher war das Fasten auch ein Hauptmittel der christlichen Aszese, das in allen mönchischen Aszetenkreisen durch die Regel vorgeschrieben war und unter allen Formen der persönlichen Buße und Abtötung an erster Stelle stand. Es artete nicht selten, besonders bei den Einsiedlern und keltischen Wandermönchen, in solche Übertreibungen und bizarre Formen aus, daß es schon von Cassian und Hieronymus und später von den großen Meistern des geistlichen Lebens in die Grenzen der Vernunft und des Glaubens zurückgerufen werden mußte.

Von weitaus größerer Bedeutung für das religiös-sittliche Leben in der Kirche wurden aber die öffentlichen und allgemeinen Fasten, die schon in den ersten Jahrhunderten in den Kreislauf des Kirchenjahres aufgenommen wurden und bis heute kultisch gefeiert werden. Wir denken dabei, vor allen andern bereits oben erwähnten Fasten an Stations-, Rogations- und Ordinationstagen, an die vierzehntägige Fastenzeit vor Ostern und die Quatember- und Vigilfasten. Bei ihnen steht die Enthaltung von Speise und Trank in so inniger Verbindung nicht nur mit Gebet, Caritas und Flucht vor den sinnlichen Freuden der Welt (*geschlossene Zeit*), sondern auch mit dem Hören und Betrachten des göttlichen Worts und dem Empfang der Sakramente der Buße und des Altars (*Fastenpredigten, Osterbeichte, Osterkommunion*), daß das hier geübte gemeinsame (liturgische) Fasten seinen Sinn und Segen voll realisieren und Wesentliches zur religiös-sittlichen Geisteserneuerung der christlichen Gemeinden beitragen konnte.

Aus diesen pastoral-aszetischen Gründen haben von Anfang an hervorragende Kirchenväter und Kirchenlehrer über die Bedeutung und Nützlichkeit des Fastens nicht nur theoretische Briefe und Abhandlungen geschrieben, sondern durch ihre Predigten auch praktisch in die richtige und segensreiche Gestaltung der kirchlichen Fastenübungen eingegriffen. Wir erinnern nur an Papst Leo den Großen († 461), den hl. Ambrosius († 367), Augustinus († 430) und Basilius den Großen († 379), deren Stimmen in den Brevierlesungen der Kirche noch heute alljährlich an unser Ohr dringen, so z. B. wenn *Basilius* am 4. Fastensonntag zu unseren Gemeinden spricht:

„Von Moses wissen wir, daß er fastend den Sinai bestieg. Er hätte es nicht gewagt, den rauchenden Gipfel zu betreten und in das Dunkel einzutreten, wenn er sich nicht durch Fasten vorbereitet hätte. Wegen des Fastens erhielt er die vom Finger Gottes auf die Steintafeln geschriebenen Gebote. Auf dem Berge vermittelte also das Fasten die Mitteilung des Gesetzes, unten aber verleitete Unmäßigkeit das Volk zum Götzendienste und verunreinigte es. Denn es heißt: Das Volk setzte sich, zu essen und zu trinken, und es stand auf, zu spielen. Das Opfer und die Geduld von 40 Tagen, während welcher Moses ständig fastete und betete, wurden durch eine einzige Schwelgerei des Volkes unwirksam gemacht. Denn die vom Finger Gottes geschriebenen Gesetzesstafeln, die das Fasten erlangt hatte, wurden durch die Trunkenheit zerschmettert, weil der heilige Seher Gottes ein trunksüchtiges Volk für den Empfang des göttlichen Gesetzes nicht würdig hielt.“

Vergleiche nun beides miteinander und du kannst sehen, wie das Fasten zu Gott führt, während Schwelgerei den Verlust des Heiles nach sich zieht. Was hat Esau erniedrigt und zum Knecht seines Bruders gemacht: War es nicht ein Linsengericht, für das er das Vorrecht der Erstgeburt opferte? Hat dagegen nicht das mit Fasten verbundene Gebet den Samuel seiner Mutter geschenkt? Was hat den starken Samson unüberwindlich gemacht? War es nicht das Fasten, durch das er im Mutterschoße empfungen wurde? . . . Das Fasten hat der Welt die Propheten geschenkt; es stärkt die Mächtigen und erfüllt sie mit Kraft.

Das Fasten gibt den Gesetzgebern Weisheit, es ist der beste Schutz der Seele, ein sicherer Gefährte für den Leib, eine Rüstung und Waffe für die Tapferen, eine Übung für die Kämpfer und Streiter.

Das Fasten verscheucht die Versuchungen und befähigt zur Frömmigkeit. Es wohnt zusammen mit der Nüchternheit und bewirkt die Mäßigkeit; es verleiht Kraft im Kriege, lehrt Ruhe im Frieden; es heiligt den Gottgeweihten und macht den Priester vollkommen. Denn ohne Fasten kann und darf man sich dem heiligen Opfer nicht nähern, nicht nur jetzt beim geheimnisvollen wahren Gottesdienst, sondern auch bei jenem, wo vorbildliche Opfer nach der Vorschrift des Gesetzes dargebracht wurden.“

Eine Predigt des Papstes Leo am 3. Adventsonntag fängt folgendermaßen an:

„Die Jahreszeit und die ständige Überlieferung unserer heiligen Kirche verlassen Uns in Unsern Hirtenzügen darauf aufmerksam zu machen, daß die Dezemberfasten wieder zu beobachten sind. Damit bringen wir für die beendete Ernte und für alle empfangenen Früchte Gott, ihrem Spender, ein würdiges Opfer der Enthaltsamkeit. Denn was ist wirksamer als das Fasten? Wenn wir dieses üben, nähern wir uns Gott, widerstehen wir dem Teufel und besiegen alle Lockungen der Sünde. Stets war das Fasten eine Nahrung für die Tugend. Aus Enthaltsamkeit entsprießen reine Gedanken, vernünftige Entschlüsse und heilsame Ratschlässe; durch freiwillige Abtötungen stirbt das Fleisch den bösen Lüsten ab und der Geist erhält neue Kraft zur Übung der Tugend. Weil aber durch das Fasten allein das Heil unserer Seele noch nicht erreicht wird, so wollen wir neben dem Fasten auch Barmherzigkeit gegen die Armen üben. Verwenden wir also für die Übung dieser Tugend das, was wir unsern Gelüsten versagen. Die Enthaltsamkeit des Fastenden soll eine Erquickung für die Armen werden.“

Am Passionssonntag empfiehlt derselbe Prediger das Fasten als Teilnahme an den Leiden des Herrn. „Für diese Passionstage haben schon die heiligen Apostel auf Eingebung des Heiligen Geistes ein strengeres Fasten angeordnet, damit wir alle am Kreuze Christi teilnehmen und auch etwas von dem tun, was er für uns getan hat . . . Da das Fleisch wider den Geist gelüstet und der Geist gegen das Fleisch, so wappnet sich die vernünftige Seele mit dem Schild des Kreuzes Christi, und wenn schädliche Lust sie reizt, willigt sie nicht ein, weil sie mit den Nägeln der Enthaltsamkeit und der Gottesfurcht durchbohrt ist.“

Was diese berühmten Predigten wirkten, erfahren wir aus den Briefen Augustins, nach denen seine Hörer in einer Weise fasteten, die uns beschämt, obwohl sie über den allgemeinen altchristlichen Kirchenbrauch nicht hinausging. Die Frucht davon war, daß „auf die Freßsäle von Trimulchius und Lukullus die Refektorien von Tabessi und Hippo folgten“ (F. van der Meer S. 219).

Wieviel zu diesem Umschwung die Gebete und Gesänge bei den täglichen Fastenmessen beitragen, wissen wir nicht. Wer sie aus dem Römischen Meßbuch kennt und besinnlich auf sich wirken läßt, wird gestehen, daß sie zu den sinnreichsten und formvollendetsten unserer ganzen Liturgie gehören. Darum sind auch in ihnen Sinn und Zweck des christlichen Fastens, seine Motivierungen und gnadenhaften Wirkungen so klar und treffend ausgesprochen, daß man aus ihnen eine ganze christliche Fastentheologie entwickeln könnte. In diesen Orationen ist das Gesetz des Glaubens wirklich zum Gesetz des Betens geworden, wie es typisch in den bekannten Worten der Fastenpräfation zum Ausdruck kommt, in denen wir Gott danken, daß er durch körperliches Fasten „*Sünden unterdrückt, den Geist erhebt und Tugendkraft und Lohn verleiht*“.

Das gleiche Thema wird auch in den anderen Gebetstexten in immer neuen Wendungen abgewandelt, so z. B. wenn wir am Freitag in der dritten Fastenwoche beten, „*daß Gott mit seiner Huld und Gnade unser Fasten begleiten möge, damit wir uns nicht nur leiblich (in corpore) der Nahrungsmittel enthalten, sondern uns auch geistig (in mente) von der Sünde freihalten*“. Oder wenn es zu andern Zeiten in den Orationen heißt:

Was das Fasten nach außen hin bekundet, muß in unserm Innern Wirklichkeit werden. — Fasten und Beten sind notwendig, um von den Feinden unseres Leibes und unserer Seele befreit zu werden. — Wer in der Fastenzeit seinen Körper schwächt, wird durch die Frucht seiner guten Werke im Geiste stark. — Fasten verlangt Gebet, damit wir mit Gottes Beistand vollbringen, was wir durch seine Erleuchtung als tatnotwendig erkannt haben. — Unser Geist, der sich durch Abtötung des Fleisches kasteit, soll in sehnlichem Verlangen nach Gott erglühen. — Unser Fasten soll uns entsühnen und dadurch der göttlichen Gnaden und ewigen Verheißungen würdig machen. — Die Einschränkungen leiblicher Genüsse fordern Enthaltung von sündhaften Vergnügen. — Die alljährlich wiederkehrenden Quartierfasten sollen uns an Leib und Seele Gott wohlgefällig machen. — Fasten ist heilsam, weil es Leib und Seele gesund macht, in Verbindung mit Gebet die göttliche Majestät versöhnt und uns jetzt und künftig Kraft und Stärke schenkt. — Wer fastend hungert, wird durch Gnade gesättigt. Wer im Essen und Trinken Enthaltsamkeit übt, wird stärker als alle seine Feinde. — Der Verzicht auf Nahrung soll ein seelisches Frei-fasten vom Sturm der Leidenschaften sein. — Fasten sind im christlichen Kriegsdienst vorgeschobene Sicherungen, damit wir, wenn der Kampf mit den Dämonen beginnt, kraft unserer Enthaltsamkeit geschützt sind. — Fasten ist ein Akt körperlicher Ehrfurcht vor Gott, dem ein Akt geistiger Ehrfurcht entsprechen muß. Dann wird es für Gott ein Wohlgefallen und für uns ein Heilmittel für Leib und Seele sein. — Die Abtötung unseres Fleisches soll zu einer Neubelebung unserer Herzen führen. — Fasten braucht Gnade, ohne die wir die hebre Feier der Fasten weder mit gebührender Frömmigkeit beginnen noch in ungestörter Hingabe durchlaufen können.

Diese Blütenlese aus dem jahrhundertealten Blumengarten kirchlicher Fastengebete mag den aufmerksamen Leser davon überzeugen, daß unser Fasten wirklich kein eitles, verdienstungreiches Menschenwerk, sondern ein vom Geiste Gottes inspiriertes Mittel ist zur Reinigung, Erleuchtung und Heilung des ganzen inneren und äußeren Menschen. Eindeutig klar geht daraus hervor, daß nicht der leibliche

Nahrungsverzicht als solcher den Hauptsinn und die Hauptsache unseres Fastens ausmachen, sondern der durch ihn symbolisierte und zu stillende seelische Hunger und Durst nach Tugend und Gerechtigkeit. Ja, wir würden ganz umsonst unserm Leib die Nahrung versagen, wenn wir nicht gleichzeitig nach Herzensreinheit und Herzensgüte strebten und durch gute Werke wieder gutzumachen suchten, was wir durch Herzenshärte gegen Gott und die Menschen gesündigt haben. Darum steht auch in der Fastenpraxis der Kirche der Aufruf zum Fasten nie als eine sich selbst genügende, nur den Körper betreffende Forderung da, sie wird vielmehr stets in den geistigen Verband mit andern heiligen Werten gestellt, die das Heil und die Vollkommenheit unserer Seele zum Ziel haben. Die Fastenzeit wird daher nur dem die Pforten zum Paradies erschließen, der durch die Kraft der Enthaltsamkeit den Versuchungen des Teufels im Herzen widersteht, das feindselige Gegeneinander zwischen Leib und Geist soweit als möglich in einer fruchtbaren Spannungseinheit versöhnt, mit Jesus zum gesteigerten Gebet in die Einsamkeit der Wüste geht und von ihm mit dem eucharistischen Engelsbrot gestärkt wird.

Nur in diesem liturgisch-sakralen Rahmen kann das Fasten seine ihm in der militia Christi zufallende pneumatische Funktion im Vollsinn erfüllen und dadurch für seinen Teil zu einer Aktion des Hl. Geistes beitragen, die der Kirche für die Erfüllung ihrer pastoral-assetischen Aufgaben unentbehrlich ist. Ihre Heiligen würden aussterben, wenn sie grundsätzlich aufhörte, eine fastende Kirche zu sein. Zwischen äußerer Abtötung und innerer Heiligkeit bestehen jedenfalls so offensichtliche und unlösbare Zusammenhänge, daß man in der Geschichte der christlichen Aszese und Mystik vergeblich nach einem Heiligen sucht, der nicht auf seine Art und nach seinen Möglichkeiten gefastet hätte.

Gewiß haben sich nicht wenige dieser frommen, nach Vollkommenheit strebenden Männer und Frauen, namentlich im Anfang ihrer Bekehrung, in der Enthaltung von Speise und Trank unkluge Übertreibungen zuschulden kommen lassen, die sie später selbst bedauerten und die darum von uns Heutigen im besten Fall bewundert, aber nicht nachgeahmt werden dürfen. Dabei darf allerdings nicht vergessen werden, daß manche von ihnen unter einem besondern Antrieb des Hl. Geistes standen und für ihre Zeit und ihre Umgebung eine Sendung zu erfüllen hatten, die sie aus ihrem sündhaften Wohlleben, aus ihren „Schmausereien und Trinkgelagen“ heilsam aufschrecken, zur Sinnesänderung und Buße rufen und für die Armut und Not ihrer Zeitgenossen interessieren sollte. Daß solche Missionäre und Apostel allen Zeiten nötig sind und auch in unserer Gegenwart unter keinen Umständen fehlen dürfen, weiß jeder, der die Armut und den Reichtum, den Mangel und den Überfluß, den Hunger und die raffinierte Genußsucht in unsren Tagen kennt.

Trotzdem soll auch dieser Gaumenlust gegenüber in keiner Weise einer unklugen und unangebrachten Strenge das Wort geredet werden. Während man im christlichen Altertum und Mittelalter den vitalen Kräfteüberschuß durch Entziehung der Nahrung unbedenklich auf das Existenzminimum reduzieren durfte, ist es in unsren schwer heimgesuchten Zeiten im allgemeinen nicht ratsam, vom geordneten Maß unserer Speisen Wesentliches wegzunehmen. Hier gibt schon der hl. Franz von Sales den Menschen seiner Zeit den klugen Rat: „Ich ermahne dich, die Gesundheit zu erhalten — denn das ist der Wille Gottes — und deine Kräfte zu schonen, um sie zur Ehre Gottes gebrauchen zu können. Es ist stets besser, daß die Körperkräfte

unversehrt sind, als daß ihnen etwas Notwendiges abgeht, da es gar schwer ist, sie wiederzugewinnen, wenn sie einmal verloren sind¹.

Trotzdem empfiehlt derselbe Heilige auch das Fasten mit den beachtenswerten Worten: „Wenn du Fasten gesundheitlich ertragen kannst, tust du gut daran, zu den von der Kirche geforderten Fastttagen noch einige private hinzuzunehmen. Denn neben der gewöhnlichen Wirkung des Fastens, den Geist zu erheben, das Fleisch zu bändigen, die Tugend zu üben und einen größeren Lohn im Himmel zu erhalten, ist es ein großer Vorteil, sich die Macht zu bewahren, der Gaumenlust wehe zu tun und die sinnliche Begierlichkeit sowie den Leib dem Gesetz des Geistes unterwürfig zu halten. Und wenn wir auch nicht viel fasten, fürchtet uns der Feind mehr, wenn er weiß, daß wir fasten können“ (Philothea 3, 23).

In diesem letzten erleuchteten Satz des hl. Franz von Sales scheint uns bereits die Antwort vorweggenommen, die auf die heutige „Fastenfrage“ zu geben ist. Wenn wir auch quantitativ nur wenig fasten können, aber dieses Wenige auch wirklich und in gläubiger Überzeugung tun und durch das Fasten im Geist (ieunium in mente) und durch andere gute Werke zu ergänzen suchen, was unserm Fasten im Leibe (ieunium in corpore) abgeht, dann haben wir den Sinn des christlichen Fastens erfüllt und in wirksamer, wenn auch bescheidener Weise dazu beigetragen, daß die Kirche die Dämonen dieser Welt stürzen und die Königsherrschaft Gottes aufrichten kann.

Dabei ist aber der wirkliche Verzicht auf Speise und Trank — er mag notgedrungen noch so klein und unbedeutend sein — eine unersetzliche Bedingung. Nicht nur, daß es der inneren Buße, der Metanoia, ohne Verstärkung durch die äußere an der von Gott verlangten Liebes-Intensität fehlen würde; das auf den Geist sich beschränkende Fasten würde nicht einmal die ganze menschliche Existenz erfassen, da der Mensch ein Wesen aus Leib und Seele ist, der eine sogenannte Geistessünde gar nicht begehen kann, ohne daß nicht notwendig auch der Leib irgendwie beteiligt ist. Darum ist auch der Logos Gottes Fleisch geworden, weil er nur so zum zweiten Adam werden und durch sein körperliches Fasten und Leiden die Menschheit von ihrer leib-geistigen Schuld erlösen konnte.

Solange es daher in der Welt Sünden und Teufel gibt, wird es in der Kirche Christi auch Faster geben, auch wenn es unter Umständen nur noch die Heiligen in Welt und Kloster wären, die stellvertretend für die andern Glieder des corpus Christi mysticum das Fasten Jesu zu Ende fasteten.

In diesem Zusammenhang ist es sehr interessant und lehrreich, auf die Art und Weise zu achten, in der Papst Pius XII. in der Apostolischen Konstitution „Christus Dominus“ vom 6. Januar 1953 das „eucharistische Fasten“ neu und zeitgemäß geordnet hat. Es wird nicht viele Dokumente im Sakramentenrecht der Kirche geben, aus denen uns die Liebe und Barmherzigkeit des guten Hirten so spürbar entgegen-schlägt, wie aus den Grundsätzen, nach denen der Heilige Vater das Gebot der eucharistischen Nüchternheit für weiteste Kreise des Kirchenvolks gemildert und den gegenwärtigen Notständen angepaßt hat. Aber soweit er auch mit seinen Erleichterungen bestimmten Menschengruppen entgegenkommt, immer wieder hebt er mit besorgtem Nachdruck hervor, daß das altehrwürdige Gebot der eucharistischen Nüchternheit von Mitternacht an für alle diejenigen in Kraft bleibt, die sich

¹ Quadrupani, Anleitung zur christl. Vollkommenheit 4, 41.

nicht in den besonderen Notlagen befinden, für die die neuen Dispensen und beichtväterlichen Vollmachten ausschließlich gegeben sind. Darum wird auch die Bedeutung und Wirksamkeit des eucharistischen Fastens aufs neue eingeschärft und auf die Richtlinien des kirchlichen Gesetzbuches hingewiesen (c. 808 und 858, 1), die für Priester und Laien, die sie bisher ohne gesundheitlichen oder geistigen Schaden einhalten konnten, auch weiterhin verpflichtend sind — mit Ausnahme des Wassergenusses, der künftig die eucharistische Nüchternheit nicht mehr bricht.

Wenn dieser weite, traditionsgetreue, aber doch der Not der Gegenwart ganz geweihte Geist der neuen eucharistischen Fastenordnung in analoger Weise auch auf die andern christlichen Fastenformen übertragen wird, so steht zu erwarten, daß die kirchlichen Fastengebote in ihrer theologischen Bedeutung tiefer erkannt, höher geschätzt und auch praktisch mehr befolgt werden. Das wäre aber für die Kirche in ihrer gegenwärtigen Bedrängnis eine große Gnade und für ihre Seelsorger ein entscheidender Gewinn. Wie anders soll sie das immer stärker werdende Heer ihrer Feinde niederringen, wenn nicht so, wie es uns der Gottmensch durch sein Wort und Beispiel gelehrt hat? Alle unsere apostolischen Anstrengungen werden vergeblich bleiben, solange wir sie nicht durch „Gebet und Fasten“ der übernatürlichen Macht und Kraft des „Stärkeren“ teilhaftig machen. Anders können wir auch der heutigen Dämonen nicht Herr werden.

Von hier aus ist es leicht begreiflich, warum die Kirche zu allen Zeiten auf das Fasten und Beten ihrer Glieder einen so betonten Wert legt. Daß dieser heute wenig oder gar nicht verstanden wird, kommt daher, daß der christliche Glaube in weitesten Kreisen viel zu wenig entwickelt und ausgebildet ist, um den Sinn und Segen des kirchlichen Fastens in seiner ganzen Tiefe würdigen zu können. Nur wer den vollen Glauben an die Ur- und Erbsünde der Menschheit hat und die moralischen Verheerungen und Störungen kennt, die der daraus entstandene Widerstreit zwischen Geist und Leib in der Geistes- und Sittengeschichte angerichtet hat, kann die mütterliche Sorge verstehen, mit der die Kirche von Anfang an der Gewaltherrschaft der entfesselten Triebe ihren aszetischen Widerstand entgegengesetzt hat. Nach dem Geschlechtstrieb ist es der emanzipierte Selbsterhaltungstrieb durch Speise und Trank, der die größten Unordnungen und Schädigungen im leib-geistigen Haushalt der Menschheit verschuldet hat.

Darum ist der *erste* Sinn des christlichen Fastens ein *antidämonischer*, ein systematisches Agere contra, das allen Formen und Gefahren der maßlosen Genußsucht mit allen ihren verderblichen Folgen vorbeugen will.

Der *zweite* unmittelbar damit zusammenhängende Sinn ist ein *propitiatorischer*, das Verlangen, dem allheiligen Gott für den Mißbrauch unserer von ihm geschaffenen Nahrungsmittel Ersatz und Sühne zu leisten. Mit dieser Zielsetzung wird das Fasten ein Gottesdienst, an dem der Vater sein besonderes Wohlgefallen hat, weil der Fastende seiner Sinnesänderung und inneren Umkehr durch die äußere Kasteiung einen symbolischen, echt menschlichen Ausdruck verleiht.

Der *dritte* Sinn christlichen Fastens ist ein *apostolischer*, — der Wille, nach der Bekämpfung und dem Sturz der Dämonen das Gottesreich in unserer Innen- und Außenwelt aufzurichten. Da aber dieser Aufbau allein in, mit und durch Christus möglich ist, ergibt sich als *vierter* Sinn für unser kirchliches Fasten ein *christologischer*, in dem der Christ vom Geiste Gottes getrieben, mit Jesus in die Wüste geht und nach

seinem Vorbild und in seinen Intentionen das ganze Leben lang büßt und betet für die Erlösung der Welt. Dadurch erhält der Fastende Anteil am Leiden Christi, insfern er mit Christus sterben und auferstehen muß, um schon in diesem Aon in das neue Christusleben einzugehen. Er wartet mit Sehnsucht auf die Wiederkunft des Herrn, dessen Tod sein ständiges stilles Leiden ist, dem er in den Trauermetten und dem Trauerafasten in der Karwoche öffentlichen Ausdruck verleiht.

Durch die Nachfolge Christi erhält das christliche Fasten als *fünften* Sinn den tugendlich-*aszeitischen*, der sich ausrichtet an dem Beispiel und dem Wort des Herrn, nach dem keiner sein Jünger sein kann, der sich nicht selbst verleugnet und mit Christus sein Kreuz trägt. In dieser Sicht ist das Fasten ein Mittel der Abtötung des Fleisches und der Grundlegung aller Tugenden, unter denen die Kardinaltugend der Mäßigkeit nicht an letzter Stelle steht.

Die erste Christentugend aber ist die Liebe, die durch die schrankenlose Genuß- und Verschwendungssehnsucht der Unmäßigen so verletzt wird, daß Mangel und Not der Armen die unverantwortliche Folge ist. Darum ist der letzte und *sechste* Sinn der kirchlichen Fasten ein sozial-caritativer, der sich zugunsten der Armen alles Überflüssige am Munde abspart und auch durch Almosen den durch die Genußsucht angerichteten Schaden wieder gutzumachen sucht. Wenn das kirchliche Gesetz auch keine ausdrückliche Verpflichtung zum caritativen Fasten ausgesprochen hat, so liegt doch eine gesteigerte Nächstenliebe in seinem Geist, der auch heute noch in den sogenannten Fastenalmosen seinen angemessenen Ausdruck findet und der in den Brevier-Responsorien der ersten Fastenwoche mit folgenden Worten umschrieben wird: „Brich dem Hungrigen dein Brot, Arme und Heimatlose führe in dein Haus; dann wird dein Licht hervorbrechen wie der Morgen und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen. Verschließe das Almosen im Herzen des Armen und es wird für dich bitten bei dem Herrn. Gebt Almosen und siehe, alles ist für euch rein“.

In diesem umfassenden Sinn ist es gemeint, wenn uns die Kirche in der Epistel der Aschermittwochmesse zuruft: „*Sanctificate iejunium!* Beginnt ein heiliges Fasten!“
