

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 32 (1954)  
**Heft:** [9]

**Artikel:** Vom Fasten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1032368>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## VOM FASTEN

Der heilige Benedikt weiß, daß Wüstenväter und alte Mönche Tag für Tag, jahrein, jahraus gefastet haben. Und er selbst hatte im Erstlingseifer ein Gleiches getan. Mag man solche Lebensstrenge auch bewundern, gottgefällig und segensreich für den Einzelnen und für das Reich Christi wird sie doch nur dann, wenn die Gnade dazu drängt. Solch hohes Gnadenmaß ist aber nicht allen, ja, es ist sogar bloß wenigen beschieden. Nur zu leicht könnte jeglicher Abtötung überdrüssig werden, wer sich anfangs zu viel zumuten würde.

Aber etwas soll doch geschehen! Vor allem an den 40 Werktagen, die dem Osterfest vorausgehen.

Was kann jedoch der Christ in der Welt, was kann der Mensch des 20. Jahrhunderts noch an Abbruch auf sich nehmen?

Sicher nicht so viel, wie der heilige Benedikt für seine Mönche vorgesehen hat. Dabei muß man freilich beachten, daß die klösterliche Fastenpraxis jener Zeit nichts anderes war als die allgemeine Übung aller Christen, auch jener in der Welt draußen.

Es fällt einem auf, daß der Mönchspatriarch bei den Fastenopfern an erster Stelle keineswegs die einzige Mahlzeit des Tages, die erst am späten Nachmittag eingenommen wurde, erwähnt, sondern das «Gebet unter Tränen», die «Herzenszerknirschung». Es ist also dem heiligen Benedikt vor allem darum zu tun, daß die Seele sich auf Ostern sammelt und reinigt. Fasten und andere Bußwerke sind ja nur deswegen notwendig, weil die Seele nicht immer jene Haltung eingenommen hat, die sie Gott schuldet. Das

vorzüglichste Bußwerk leisten wir somit, «wenn wir uns aller Fehler enthalten» und für jene, deren wir schuldig sind, Reue erwecken. Je lauterer, je edler der Beweggrund ist, der uns zum Abscheu der Sünde

Es folgt aus der Regel unseres heiligen Benediktus das neunundvierzigste Kapitel: Von der Beobachtung der vierzigstägigen Fasten.

Eigentlich sollte das ganze Leben des Mönches eine Fastenbeobachtung sein; da jedoch nur wenige die Kraft dazu besitzen, so ermahnen wir, daß wenigstens während dieser Tage ein jeder sein Leben in voller Reinheit bewahre und alle Nachlässigkeiten der übrigen Zeiten in diesen heiligen Tagen austilge. Dies wird alsdann auf rechte Weise geschehen, wenn wir uns vor allen Fehlern in acht nehmen, mit Reutränen beten, uns der frommen Lesung, der Herzenszerknirschung und der Enthaltensamkeit befleißigen.

Leisten wir darum während dieser Tage einiges über unsere gewohnte Dienstpflicht hinaus: durch besondere Gebete, Abbruch an Speis und Trank. Ein jeder bringe über das vorgeschriebene Maß freiwillig, in der Freude des Heiligen Geistes, Gott etwas dar: er entziehe seinem Körper etwas an Speise und Trank, an Schlaf, Schwatzhaftigkeit und Unterhaltung und harre in der Freude geistlicher Sehnsucht dem heiligen Osterfest entgegen. Was ein jeder darbringen will, eröffne er seinem Abte, es werde mit seinem Gebet und nach seinem Willen verrichtet; denn was ohne Erlaubnis des geistlichen Vaters geschieht, wird als Überhebung und eitle Ruhmsucht, nicht als Verdienst angesehen. So geschehe alles mit Wissen und Willen des Abtes.

und zur Abbitte vor Gott antreibt, desto reiner wird die Seele. Der heilige Benedikt stützt sich hier ganz auf die Auffassung des heiligen Papstes Leo des Großen, der in einer Predigt, die wir immer noch zum Fastenbeginn im Brevier lesen, ausführt, der Inbegriff des Fastens liege nicht im Abbruch von Speise und Trank. Solche Einschränkung trage keine Frucht, wenn nicht der Geist mit der Sünde breche.

Fromme Lesung, Betrachtung des Lei-