

Zeitschrift: Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum
Herausgeber: Benediktiner von Mariastein
Band: 37 (1959)
Heft: [9]

Artikel: Sich vertragen lernen
Autor: L.W.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1031885>

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: 17.01.2026

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

Sich vertragen lernen

Jeremias Gotthelf hat einmal gesagt: «Dafür ist man auf der Welt, um sich vertragen zu lernen, eins am andern Geduld zu üben und so sich gegenseitig zu bessern.»

Wie schön wäre es, wenn man an diesen Spruch immer denken würde, wenn uns das Tun und Lassen eines andern mißfällt, er uns vielleicht beleidigt hat und wir allen Grund hätten, ihm ob seiner Handlungsweise uns gegenüber gram zu sein. Wir sollten nie vergessen, daß die Menschen in der Regel nicht so sind, wie wir sie gerne haben möchten, aber auch, daß wir mit kleineren und größeren Fehlern behaftet sind, die wiederum unsere Umgebung stören.

Es gibt manche unter uns, die sich oft ihrer schlechten Gewohnheiten gar nicht bewußt sind, mit denen sie ihren Mitmenschen das Leben schwer machen. Sie sind möglicherweise in einem Lebenskreis aufgewachsen, in dem sie nicht viel Gutes und Schönes lernen konnten, weil ihnen niemand mit gutem Beispiel voranging, sie nicht auf ihre Unarten, ihren Trotz, ihre Heftigkeit und Unverträglichkeit aufmerksam machte und sie nicht dazu anhielt, diese Untugenden zu bekämpfen.

Sich vertragen lernen, das soll unser aller Bestreben sein, sei es nun im Umgang mit Bekannten, Nachbarn, Freunden oder in der Familie. Durch Verträglichkeit und gütige Nachsicht könnte soviel Unfrieden vermieden werden. Warum immer gleich auffahren und heftig werden, warum an unseren Mitmenschen immer etwas anders haben wollen? Nehmen wir sie doch, wie sie sind und suchen wir sie durch unsere Güte zu bessern.

Ich weiß von zwei Geschwistern, die sich immer gut vertragen haben bis zu einer Stunde, da es zwischen ihnen — eigentlich wegen einer Nichtigkeit — zu einer heftigen Auseinandersetzung gekommen ist. Das eine wie das andere brauste auf, und schon war ein häßlicher Streit im Gange, und als sie sich ausgestritten und grußlos auseinandergegangen waren, fühlten sie sich für immer entzweit. Wie leicht hätte die ganze Häßlichkeit aus dem Wege geschafft werden können, durch ein liebes, vernünftiges Wort von der einen oder andern Seite. Aber nein, ein Dickschädel rannte gegen den andern, und keiner der Streiter gab nach, und so ist es zu einer Entzweiung gekommen, an der bestimmt im Grunde ihrer Herzen beide gelitten hatten.

Ein hartes Wort ist so schnell gesagt, ein versöhnendes dagegen ringt sich oft schwer von den Lippen. Man ist zu stolz und glaubt etwas von seiner «Ehre» einzubüßen, wenn man sagen würde: «Du, sei doch wieder gut und laß vergessen sein, wenn ich dich beleidigt habe, es war ja alles nicht so böse gemeint!» Solch versöhnlichen Worten kann doch kein Herz verschlossen bleiben. Eines muß immer der nachgebende, verstehende Teil sein, eines, das einlenkt, Auseinandersetzungen mit Güte beilegt, ein heftiges Gemüt mit Liebe besänftigt. Dazu freilich gehört Selbstüberwindung. Da heißt es

dann das eigene, beleidigte «Ich» in den Hintergrund drängen und sich immer wieder der Worte des alten Gotthelf erinnern: «Dafür ist man auf der Welt, um sich vertragen zu lernen, eins am andern Geduld zu üben und so sich gegenseitig zu bessern.» L. W.

Freitag — Sinn und Verpflichtung

Wenn Askese der unerläßliche Weg der Nachfolge Christi ist, dann muß sie jeder auf sich nehmen, der Jünger des Herrn sein will. Im kirchlichen Fastengebot findet die Pflicht der Askese den gesetzlich festgelegten und bindenden Ausdruck. Im weiteren Sinne bedeutet Fasten: freiwilliger Verzicht auf sinnliche Genüsse aus religiös-sittlichen Gründen. Im engeren Sinne enthält es ein zweifaches: das Enthaltungsfasten, das jeden katholischen Christen vom 7. Altersjahr an verpflichtet, an allen Freitagen des Kirchenjahres (wenn die Kirche nicht eine Ausnahme gestattet) vom Genuß der Fleischspeisen sich zu enthalten. Das eigentliche Fasten aber ist das Abbruchfasten, das darin besteht, daß der katholische Christ an allen Freitagen der Fastenzeit sich bloß einmal satt ißt. Das Ausmaß der Verpflichtung zum Abbruch ist für den einzelnen sehr verschieden, je nach Anlage, Lebenslage und Beruf. Kranke, Rekonvaleszenten, Schwächliche und solche, die schwere körperliche Arbeiten zu verrichten haben sowie jene, die das 21. Lebensjahr noch nicht erfüllt oder das 60. Altersjahr angefangen haben, sind zu dieser äußeren Bußübung des Abbruches nicht verpflichtet. Militärpersonen während der Dienstzeit, Lehrlinge, Angestellte, Dienstboten, die bei Nichtkatholiken die Kost beziehen, Arbeiter, die in gemeinsamer Speiseanstalt oder im Freien (Waldarbeiter) essen sowie Reisende sind von der Beobachtung des Abstinenzgebotes, ausschließlich des Karfreitags, entbunden (siehe Fastenhirtenbrief der schweizerischen Bischöfe).

Das Enthaltungs- wie das Abbruchfasten an den Freitagen des Kirchenjahres ist ein Teil der Christusnachfolge. Es hat seinen tiefsten Sinn im Mitfühlen und Mitleiden mit dem gekreuzigten Herrn Jesus Christus. In Rücksicht auf die Gegebenheiten des modernen Lebens erteilt die Kirche weitherzige Dispensen. Die äußeren Bußformen wurden gemildert. Kein Christ aber wird von der Abtötung als solcher dispensiert. Dem geheimnisvollen Leibe Christi eingegliedert, muß jeder durch Werke der Buße das vollenden, was Christus für die ganze Kirche getan hat. Das Fasten an den Freitagen des Kirchenjahres ist uns gegeben als ein wirksames Mittel der Willensbildung, als gesunde Zügelung der sinnlichen Begierden und als heilsames Gnadenmittel. Der heilige Franz von Sales sieht in der Bußpraxis des kirchlichen Fastens auch eine Abwehr gegen den Einfluß des Teufels. Das Fasten darf nie Selbstzweck sein. Die Schwäche des Geistes und Übermacht der Sinnlichkeit liegt vielfach in der Bußscheu des modernen Menschen.

Neben dieser religiös-sittlichen Bedeutung der kirchlichen Fastenpraxis dürfen wir ihren sozialen Wert nicht übersehen. Was sich der Christ an Speise