

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 37 (1959)  
**Heft:** [9]  
  
**Artikel:** Freitag : Sinn und Verpflichtung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1031886>

### **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:** 04.02.2026

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

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

entzieht, soll den Armen zugute kommen. Wenn das kirchliche Gesetz auch keine ausdrücklichen Verpflichtungen nach dieser Richtung hin ausgesprochen hat, so liegt doch eine gesteigerte Ausübung wahrer Nächstenliebe in seinem Geiste und findet gerade heute einen sehr wertvollen Ausdruck im Freitagsopfer. Der gekreuzigte Herr tritt seine Rechte auf unser Mitfühlen und Mitleiden an die Armen ab. Sollte nicht gerade an den Freitagen der heiligen Fastenzeit vor allem das Hungerelend der Welt vor unser katholisches Gewissen treten? Millionen von Menschen hungern. Ist es nicht entsetzlich, wie wenig uns gerade diese Not der Welt berührt? Papst Pius XII., dessen Pontifikat in eine Zeit der Tränen und des Hungers fiel, hat in einem Aufruf an die ganze Welt gesagt: «Nicht nur die Hungrigen der Erde halten euch in diesem Augenblick ihre flehenden Hände hin, Christus selber bittet euch um das Brot, das seinen Armen fehlt.» Können wir angesichts dieser Weltnot noch essen, trinken und in einem übertriebenen Maß Feste auf Feste feiern, als ob das Hungerelend der Welt uns nichts anginge? Oft hört man heute Klagen über die Jugendlichen. Und doch ist in ihrem Kreise der Aufruf ergangen, ein Freitagsopfer für die Hungernden in der ganzen Welt zu bringen. Man wirft dem Arbeiterstande Unzufriedenheit vor, und doch ist gerade unter ihnen der Wunsch aufgekommen, einen täglichen Fünf-Minuten-Lohn für die Hungernden zu spenden. Angestellte, einfache Dienstboten einer größeren Stadt haben sich aus eigener Initiative zusammengeschlossen mit dem Versprechen, an den Freitagen der Fastenzeit auf das Mittagessen zu verzichten und statt in ein Speiserestaurant in eine nahe Kirche zu gehen, um zu beten für die Hungernden in der Welt und ihr Opfer in die Antoniuskasse zu legen.

Freilich kann man sich auch durch ein Fasten im weiteren Sinne an dieser Hilfe für die Notleidenden der Welt beteiligen. Ich meine jenes zeitgemäße Freitagsopfer, das im Verzicht auf Alkohol und Nikotin, auf den Besuch des Kinos und weltlicher Lustbarkeiten besteht. Könnte man nicht auch den Kleideraufwand oder die Verausgabungen für Mode und Luxusartikel zugunsten der Hungrigen in der Welt einschränken? Den Kindern empfehlen wir den Verzicht auf Süßigkeiten. Als innere Abtötung ist das Ertragen der von Gott geschickten Leiden außerordentlich kostbar. Da auch die Stille etwas wie eine Heilquelle für den gehetzten Menschen bedeutet, soll gerade der Freitag in der heiligen Fastenzeit dem Besuch der Werktagsmesse, der Verehrung des heiligsten Leidens und Sterbens Jesu gewidmet werden. Wir gehen deshalb gerne in die Fastenandacht auch an einem Werktag.

«Haltet ein heiliges Fasten», ruft uns der Prophet Joël in der Epistel des Aschermittwochs zu. Wie das ungezügelte Offensein für die Genüsse der Welt den Geist bedrängt, so wird er durch die inneren und äußeren Werke der Buße erhoben (Fastenpräfation). Das Freitagsopfer soll für den gläubigen Menschen eine Verähnlichung mit Christus bedeuten, nach den Worten des heiligen Paulus: «Ich trage die Wundmale unseres Herrn Jesus an meinem sterblichen Leibe. Mit Christus bin ich ans Kreuz geheftet. Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir.» P. Bonaventura

*«Dem Enthalttsamen leuchten strahlende Gipfel» ►*

