

Zeitschrift: Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum
Herausgeber: Benediktiner von Mariastein
Band: 39 (1961)
Heft: 9

Vorwort: Eigentlich sollte...
Autor: [s.n.]

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: 13.02.2026

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



Eigentlich sollte...

Meine lieben Oblaten,

Mit seltenen Ausnahmen fällt das Fest des heiligen Benedikt in die Fastenzeit. Das hat seinen Sinn und seine tiefe Bedeutung. Der heilige Gesetzgeber von Monte Cassino war ein ernster Mann. Verglichen mit den alten Wüstenvätern ist er zwar, wenigstens was die äussere Bussstrenge betrifft, auffällig diskret und mild. Immerhin schreibt seine Regel den Mönchen für einen grossen Teil des Jahres Fasten vor, das Fleisch vierfüssiger Tiere ist vom Küchenzettel gestrichen, und den Wein gestattet sie nur widerwillig. Was sie an persönlichen Gebrauchsgegenständen den Brüdern zubilligt, würde heute selbst einem armen Sohn des heiligen Franz nicht genügen können. Mit strengen Worten schärft sie die Klausur ein und möchte das Kloster mit den verschiedensten Werkstätten ausgestattet sehen, um selbst notwendige Ausgänge möglichst zu vermeiden. Das Stillschweigen wird so hoch geschätzt, dass der Abt seinen Söhnen sogar heilige und nützliche Gespräche nur selten erlauben soll. Mit Recht wird die Benediktinerregel als ein Meisterwerk der Discretion gerühmt. Trotzdem muss jedem aufmerksamen Leser auffallen, wie energisch der Mönchsvater gewisse Forderungen stellt, welch unerbittlichen Ton er anschlägt und sich zum vornherein jede Widerrede verbittet, wenn etwa Gehorsam, Pünktlichkeit, Sammlung und Wandel in Gottes Gegenwart in Frage gestellt werden. So kann es denn auch nicht mehr überraschen, wenn es im 49. Kapitel der Regel heisst: «Eigentlich sollte das ganze Leben des Mönches eine immerwährende Fastenzeit sein . . .»

Aber sogleich fügt der grosse und feine Menschenkenner hinzu: «Doch weil diese Tugend nur wenigen zukommt, so suchen wir, wenigstens im

Verlauf der eigentlichen Fasten, das Leben ganz rein zu bewahren und zugleich alle Nachlässigkeiten, deren man sonst schuldig wurde, in diesen heiligen Tagen zu sühnen.» Und St. Benedikt empfiehlt nun ganz bestimmte Mittel: Abbruch an Speise und Trank, Schlaf und Erholung, vermehrtes Gebet und längere geistliche Lesung. Dies alles soll zu wahrer Herzenszerknirschung führen, zu wahrer Umkehr, indem wir uns von unlauteren Bindungen an das Geschöpfliche lösen und mit ungeteilter Liebe Gott hingeben.

Meine lieben Oblaten. Das Fastenprogramm des heiligen Benedikt ist so allgemein gültig formuliert, dass es auch dem Christen in der Welt wertvolle Fingerzeige geben kann.

Fasten? Mit Vernunft und Mass betrieben, ist es geradezu eine Verjüngungskur. Eine Frühjahrsreinigung und Entschlackung des ganzen Organismus! Auf jeden Fall wird der Verzicht auf Alkohol und Nikotin, auf Schokolade und sonstige «Zutaten», die Gesundheit nicht schädigen, sondern fördern.

Entzug an Schlaf? Eine delikaterere Sache! Das moderne Leben erheischt ungeheuer viel gesunde Nervenkraft. Wer nicht genug geschlafen hat, ist gereizt und springt bei jeder Kleinigkeit «aus der Haut» . . . Aber wie wär's mit dem Vorschlag: Am Abend rechtzeitig ins Bett und am Morgen dafür etwas früher aus den Federn! Dann reicht die Zeit zu einer betrachtenden Lesung oder gar zum Besuch der heiligen Messe. Dann hätte «die Morgenstund wirklich Gold im Mund!» Der ganze Tage wäre überstrahlt vom Glanz des Herrn!

Weniger Erholung? Auch hier möchten wir eher sagen: die Erholung in anderer Form! Statt ins Kino hinaus in die neu erwachende Natur. Statt Fernsehen und Illustrierte ein besinnliches Buch — statt Jazz und Schlager klassische Musik, die das Gemüt verfeinert und das Herz bereichert!

Alles aber mit einem frohen Ausblick auf Ostern, das Fest der Auferstehung unseres Herrn, und in der Freude des Heiligen Geistes. So wird es Euch gelingen, vor dem Antlitz Gottes zu wandeln, seine Gegenwart zu erfahren und alle Bezirke des menschlichen Lebens heimzuholen in seine allumfassende Liebe. Damit arbeitet Ihr in aller Stille der so erschreckenden Säkularisation der Welt entgegen.

In dieser österlich ausgerichteten Fastenarbeit werdet Ihr erfahren, wie beglückend und fruchtbar das Leben ist, wenn alle Dinge richtig eingestuft werden im Sinn des unvergleichlichen Pauluswortes: «Alles gehört euch, ihr aber gehört Christus und Christus Gott» (1 Kor 3, 23).

Mit herzlichen Segenswünschen!

P. Vinzenz