

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 43 (1965)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Sinnvolle Fastenzeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1031219>

### **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:** 08.04.2026

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

## Sinnvolle Fastenzeit

### *Gründe des Fastens*

Der Sinn der Fastenzeit wird heute von vielen Menschen, auch wenn sie noch Christen sind, nicht mehr verstanden. Man kennt es zwar heute aus hygienischen Gründen, zum Beispiel bei Stoffwechselerkrankungen wie Gicht, Fettsucht, Zuckerkrankheit. Es gibt Patienten, die auf ärztlichen Rat besonders in Weinbau-gegenden eine Traubenkur machen. Man kennt auch das Fasten aus Gründen des sportlichen Trainings für turnerische Hochleistungen, Ringen, Skiwettkämpfe. Die spanischen Stierkämpfer essen fast nichts, bevor sie in der Kampfarena auftreten, damit, wenn der Stier ihnen die Eingeweide aufreisst, es nicht zu schlimmen Komplikationen kommt. Es gibt auch ein Fasten aus ästhetischen Gründen. Amerikanische Soldaten der Besatzungsmacht werden nicht befördert, wenn sie ein zulässiges Höchstgewicht überschreiten. Frauen gebrauchen Mittel wie Kokosflocken, schwedische Milch usw., um die schlanke Linie zu bewahren. Von einer italienischen Sängerin las man, dass sie die Abmagerungsfastenkur offenbar zu jäh machte, daher sie schwer hysterisch wurde und Skandalszenen verursachte, woraus man ersehe, dass Fasten gar nicht so ungefährlich sei. Und nun soll man auch noch fasten aus religiös-sittlichen Gründen? fragen viele. Man weiss aus der Religionsgeschichte, dass man früher fastete in Zeiten der Not, weil man glaubte, durch Aufsichnehmen von Entbehrungen die Gottheit zu versöhnen und zum Erlass der Heimsuchungen bestimmen zu können. Viele fasteten auch, um zu Visionen, zu Ekstase und dem Gefühl der Gottvereinigung zu kommen. Der Engländer Aldous Huxley behauptet in seinem Buch «Himmel und Hölle», dass Fasten die Menge des verfügbaren Zuckers verringere, das setze die biologische Leistungsfähigkeit des Gehirns herab. Dadurch und durch den Mangel an Vitaminen käme es, wie ärztlich nachgewiesen sei, leicht zu Visionen. Man glaube, Paradieseswonnen zu erleben, sehe

aber auch den Teufel leibhaftig und die Hölle offen. Nach der Lehre des indischen Jhinismus ist Fasten der sicherste Weg zur Erlangung ewigen Heiles. In der Antike glaubte man auch, durch Fasten Zukünftiges schauen zu können. Sicher faseteten viele, um bei Gott Verdienste einzusammeln und vor den Menschen als besonders fromm dazustehen. Hat aber Jesus nicht bei Matthäus 6 vor solchem Fasten gewarnt und erklärt, dass solches Fasten aus Gier nach Menschenlob wertlos sei? Auch zur Abstinenz sagen manche, sie sei überholt. Früher stellten Speisen aus dem Fleisch warmblütiger Tiere eine Kostbarkeit dar, während die Fischkost, wie heute noch in Italien und Spanien, die Durchschnittsspeise des armen Mannes war. Bei uns sind aber durch die Kühltechnik und die entdeckten Zubereitungsmethoden Fischgerichte vielfach ein begehrter Leckerbissen geworden. Man denke an die Forellen, an die in eigenen Teichen gezüchteten Karpfen usw. Wenn einer sich auf den Freitag freut, weil er dann die von ihm bevorzugte Mehl- oder Eierspeise bekommt, ist das noch Fasten?

#### *Entscheidende Einsicht*

Entscheidend ist die Einsicht, dass seit der Erbsünde jeder Mensch seine sinnliche Lust in Zucht halten muss. In welcher Form das für ihn besonders wichtig ist, wird sehr verschieden sein. Es ist auch heute noch sehr notwendig, zum Beispiel die Kinder die Beherrschung der Esslust zu lehren. In verschiedenen Schulen sollen Lehrerinnen und Lehrer einen Kreuzzug gegen das übermäßige Schokoladeessen der Kinder erfolgreich durchgeführt haben. Wenn deshalb Eltern ihre Kinder lehren, während der Fastenzeit auf eine leckere Nachspeise (Dessert) zu verzichten, so ist das sehr sinnvoll. Aber das Sichenthalten von Speise ist nicht der einzige Sinn der Fastenzeit. Die Liturgiegeschichte zeigt, dass während der Fastenzeit die Taufkandidaten besondere Belehrungen

empfangen, an denen sich später auch die andern Gläubigen beteiligten. Daraus entstanden die heute noch üblichen Fastenpredigten. Wenn in der Regel unseres heiligen Vaters Benedikt sich die Vorschrift findet, dass zu Beginn der Fastenzeit jeder Mönch sich aus der Klosterbibliothek ein Buch geben lassen soll, aus dem er während der Fastenzeit eine besondere geistliche Lesung hält, dann sieht man auch daraus, dass die Fastenzeit eine Art von Exerzitien, von geistlichen Übungen darstellt, welche die Gesamtkirche alljährlich hält. Sicher wäre es deshalb auch heute ein sinnvolles Fastenwerk, dass man täglich allein oder mit der Familie eine Viertel- oder halbe Stunde eine Lektüre aus einem religiösen Buch hält.

#### *Modernes Fasten*

Viele unserer jungen Menschen, aber auch manche Erwachsene, könnten als Fastenwerk sich vornehmen, dass sie während dieser Zeit auf das Rauchen verzichten oder es einschränken. Verzicht auf alkoholische Getränke, Kartenspielen, Radiohören, Fernsehen, Kinobesuch kann überall dort als Fastenwerk wichtig werden, wo Gefahr besteht, dass diese Freuden und Annehmlichkeiten des Lebens zur Sucht entartet sind. Wenn Schüler bitten müssen, während der Schulstunde hinausgehen zu dürfen, um wieder eine Zigarette rauchen zu können oder wenn sie auch beim Erledigen ihrer schulischen Hausaufgaben das Radio laufen lassen, dann ist das ebenso bedenklich wie die aus Amerika gekommene Seuche, ohne zwingende Gründe Schlafpulver und andere Medikamente zu schlucken. Kein Zweifel auch, dass wir alle fehlen durch überflüssiges Reden. Die Zunge zu zügeln, nichts Böses über den andern zu reden, überflüssiges Reden, das nur Verwirrung stiftet, zu unterlassen, ist an und für sich schon durch das 8. Gebot uns auferlegt. Aber wer kehrt sich daran? Wieviel Zwist in Ehen und Familien, im Haus und in der Nachbarschaft,

wieviel Streit im Büro und auf dem Arbeitsplatz, wie viele Gerichtsverhandlungen sind die üble Folge ungezügelter Redeflüsse. Sich hier besonders während der Fastenzeit in Zucht zu nehmen, ist deshalb ein sehr wertvoller Fastenvorsatz. Ebenso wie bei manchen andern der Vorsätze, pünktlich aufzustehen, das Unangenehme, aber Pflichtmässige zuerst zu erledigen, Briefe nicht zu lange unbeantwortet, Schulden nicht zu lange unbezahlt zu lassen und ähnliches. Wenn der arabische Mystiker Gazali sagt: «Das Auge sollst du bewahren vor Verabscheuungswürdigem, die Zunge vor belangloser Rede, das Ohr vor dem Hören auf das, was Allah verboten hat», dann werden doch auch wir Christen, wenn wir uns überprüfen, entdecken, welches «Beugen der Seele» im Sinne der alten Fastentradition unser besonderes Fastenwerk sein könnte und sollte.

#### *Nächstenliebe als Fastenwerk*

Da für uns Christen nach der Weisung des Herrn Gottes- und Nächstenliebe sich verbinden sollen, die eine aus der andern fließt, können wir den persönlichen Verzicht, die wir uns als besonderes Fastenwerk auferlegen, eine wertvolle Seele geben, indem wir sie der Nächstenliebe in Form der Linderung einer Not dienen lassen. Schon in frühchristlicher Zeit fastete man, um besondere Werke der Liebe üben zu können. Es gibt Familien, die zu Beginn der Fastenzeit eine Büchse ins Kinderzimmer stellen, damit die Einsparungen auf Grund des Verzichtes auf Schleckereien, Rauchen usw. als Almosen für die Armen sich dort ansammeln. Mit Freude wies mich ein Jungmannschäftler auf die Fastenopferbüchse des Vereinslokals hin, mit deren Erlös Armen eine besondere Osterfreude gemacht wird. Diese Form des Fastenopfers um der Liebe willen ist heute besonders aktuell angesichts der vielfachen Menschennot, um die wir heute wissen. Man sagt oft, dass die Menschen kein Herz haben. Vielleicht ist es

doch so, dass sie ein Herz haben, aber keine Augen für die Not des Nächsten, sei es das physische oder geistige Elend. Ich weise hin auf die Schilderung des jüngsten Gerichtes bei Matthäus: «Dann wird der König die zu seiner Rechten anreden: Kommt her, ihr Gesegneten meines Vaters. Nehmt in Besitz das Reich, das euch seit Grundlegung der Welt bereitet ist. Denn ich war hungrig und ihr habt mich gespeist, ich war durstig und ihr habt mich getränkt, ich war Fremdling und ihr habt mich beherbergt, ich war nackt und ihr habt mich bekleidet, ich war krank und ihr habt mich besucht, ich war im Gefängnis und ihr seid zu mir gekommen. Da fragten ihn die Gerechten: Herr, wann sahen wir dich hungrig und haben dich gespeist, wann durstig und haben dich getränkt? Wann sahen wir dich fremd und haben dich beherbergt, wann nackt und haben dich bekleidet? Wann sahen wir dich krank und im Gefängnis und sind zu dir gekommen? Da wird ihnen der König antworten: Wahrlich, ich sage euch: Was ihr einem der geringsten meiner Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.» Diese Worte des Herrn sind sehr sorgfältig zu überdenken. Bruder des Menschgewordenen ist jeder, der ein Menschenantlitz trägt. Jesus begegnet uns in jedem Notleidenden. Jesus ist gegenwärtig durch die ganze Weltgeschichte bis heute, in seinem Wort, in seinem Sakrament, in seiner Kirche, in seiner Gnade, aber er ist auch gegenwärtig in jeder Not. Was irgendwo vor Kälte zittert, vor Hunger wimmert, was irgendwo darbt und leidet ist eine Erscheinung der Gegenwart Christi. Wie sinnvoll wird die heilige Fastenzeit, wenn unsere Werke der Nächstenliebe so getan werden.

P. Bonaventura