

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 77 (2000)  
**Heft:** 3

**Artikel:** "Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht" (Mt 6,16) : Erste Erfahrungen mit dem Fasten  
**Autor:** Ziegerer, Ludwig  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1030899>

### **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:** 11.01.2026

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



Gott, du mein Gott, dich suche ich,  
meine Seele dürstet nach dir.  
Nach dir schmachtet mein Leib  
wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.

*(Psalm 63)*

---

# «Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht» (Mt 6,16)

## Erste Erfahrungen mit dem Fasten

P. Ludwig Ziegerer

---

In den letzten Jahren passierte es mir öfters, dass ich wegen etwas bewundert wurde, wo es gar nichts zu bewundern gibt: «Da fasten Sie also wochenlang. Ist das gut auszuhalten?» – Gemeint ist die 40-tägige österliche Busszeit als Vorbereitung auf das Fest der Auferstehung des Herrn, besser bekannt unter dem Namen «Fastenzeit». Fasten – aus welchen Gründen auch immer – ist heute im Trend. Bei vielen Menschen, die nicht mehr vertraut sind mit der kirchlichen Fastenpraxis, löst die Rede von der «Fastenzeit» ganz falsche Vorstellungen aus. Es taucht mitunter die Meinung auf, eifrige Katholiken (und dazu gehören die Mönche ganz besonders) würden sich während vierzig Tagen der Speisen enthalten. Ehrlich gesagt schämte ich mich immer ein wenig, wenn ich in solchen Fällen erklären musste, dass es mit dem kirchlichen Fasten nicht so weit her sei, dass man im Kloster wohl noch einige Fastenbräuche kenne, die mehr oder weniger sinnvoll sind, dass es aber insgesamt gut auszuhalten sei während dieser vierzig Tage und sogar Fleisch gegessen werde in dieser Zeit. Bei diesem gemeinsamen Pflichtfasten muss man den kleinsten gemeinsamen Nenner finden, und jeder kann dann freiwillig darüber hinaus seinen persönlichen Anteil an Verzicht leisten. Für eine Gemeinschaft ist das gut so, und es kommt kaum etwas anderes in Frage.

Die Feststellung aber, dass Menschen, die sich aus Glaube und Kirche nicht viel machen, mehr Fastenerfahrung haben als ich, der ich Mönch bin und obendrein noch jung und gesund, war für mich recht beklemmend. Auch

wurde mir die ganze Fastenliturgie immer mehr zum Problem: Sind alle diese offiziellen Gebete nicht nur leere Worthülsen?

Immer deutlicher spürte ich in den letzten Jahren, wie mir eine wichtige Übung des geistlichen Lebens fehlt: das freiwillige, vollständige Fasten, d.h. die Erfahrung, für eine bestimmte Zeit ganz auf feste Nahrung zu verzichten. Obwohl ich kein grosser Esser bin (und vor dem Schlemmen eine richtige Abscheu habe), grauste es mir beim Gedanken, eine Woche lang nichts zu essen, wenn es doch schon so unangenehm ist, nach dem Frühstück bis zum Abend eine (unfreiwillige) Essenspause einzulegen.

Ich brauchte lange Zeit, um mich zur Teilnahme an einer religiösen Fastenwoche durchzuringen. So verschob ich es immer auf nächstes Jahr. Manchmal braucht es einen äusseren Anstoss, um etwas auszuführen, das man schon lange im Herzen erwägt. In Januar 1999 fragte mich ein Mitbruder, ob ich ihm eine Zusammenstellung aller biblischen Stellen hätte, die das Fasten betreffen. Er würde einmal gerne lesen, was die Bibel mit Fasten meint. Ich gab ihm die Bibel-Konkordanz, wo unter dem Stichwort *fasten* alle diese Stellen zusammen gestellt sind und dazu den einschlägigen Artikel aus *Christian Schütz (Hrsg.), Praktisches Lexikon der Spiritualität, Freiburg 1988*. Ich nahm mir die Lektüre selber auch vor. Etwa zur gleichen Zeit fragte mich unser Novize, ob es während dem Noviziat auch einmal eine Fastenwoche gebe. Nun war ich als Novizenmeister gefordert. Ich merkte, die Verteidigung un-

serer klösterlichen Fastenbräuche überzeugt nicht. Der junge Mann wollte im Kloster eine Erfahrung vertiefen, die er schon vor seinem Noviziat erprobt hatte. Dabei wurde mir bewusst, dass in unserer Ordensausbildung eine Einführung in die Praxis und Spiritualität des Fastens völlig fehlt. So schlug ich meinen beiden Mitbrüdern vor, gemeinsam einen Fastenkurs zu besuchen, der im März im Kurhaus Kreuz in Mariastein stattfand. Die Idee stiess auf Wohlgefallen. Und schliesslich waren wir zu viert, die wir uns für den Kurs anmeldeten.

Die Wochen davor benutzte ich, um mich durch Fastenbücher in die Bedeutung des Fastens in den verschiedensten Dimensionen ein-



zulesen. Zwei Bücher hielt ich für besonders hilfreich: *Niklaus Brantschen: Fasten neu erleben. Warum, wie, wozu? Freiburg<sup>4</sup> 1997* und *Helmut Lützner: Wie neu geboren durch Fasten. München<sup>16</sup> 1985*. Während das letztere Buch vor allem über den medizinisch-gesundheitlichen Aspekt informiert, bringt das Buch von N. Brantschen eine ganzheitliche Sicht des Fastens. Die vorbereitende Lektüre erwies sich als wichtige mentale Einstimmung für mich als Anfänger. Mit der Zeit freute ich mich sogar auf die Fastenwoche, und vor allem die Aus-

führungen des bekannten Fastenarztes und Leiters einer renommierten deutschen Fastenklinik, Dr. Helmut Lützner, nahmen mir die Angst und räumten alle Bedenken aus dem Weg, die mich vorher jahrelang davon abhielten, es mit dem Fasten zu versuchen.

Als dann der Tag nahte, an dem die Fastenwoche beginnen sollte, wurde es mir wieder etwas mulmig. Vor allem störte mich, dass es in der Ausschreibung des Kurses hiess, es werde dreimal täglich ein kleines Stück Brot gegessen. Was ich bisher gelesen hatte, bezog sich vor allem auf die Fastenmethode von Dr. Buchinger, wo nur getrunken wird (Tee, Obstsaft, Gemüsebrühe). Ich stellte mir vor, wie dieses kleine Stücklein Brot dann doch den Heiss-hunger nach mehr auslösen würde. Schrecklich, eine Woche lang gegen den Hunger zu kämpfen ...

Die Fastenwoche im Kurhaus Kreuz war als ein «Heilfasten» gedacht, eine Art Exerzitien-woche, wo an jedem Tag ein geistlicher Impuls, eine Schweigemeditation und die Feier der Eucharistie vorgesehen waren. Es soll um das Heil an Leib und Seele gehen. Gegen die Fastenmethode äusserten in der Vorstellrunde Teilnehmer, die schon Erfahrung mit Fasten hatten, ebenso Bedenken. Der Kursleiter und seine «Fastenköchin», die jahrelang nach der Buchinger-Methode fasteten, konnten die Einwände gegen die sog. Dr. Mayr-Fastenpraxis zerstreuen. Der Vergleich der beiden Methoden habe gezeigt, dass dieses kleine Stück Brot nicht den befürchteten Hunger hervorrufe.

Nach der Einstiegsrunde begaben wir uns in den tiefen Keller des Hauses, wo sich unser Kurslokal befand, ein schönes Gewölbe. Wer unvorbereitet diesen Raum betrat, kam aus dem Staunen nicht heraus. Da war eine herrlich geschmückte Tafel bereit. Weisse Tisch-tücher, Blumenarrangements, verzierte Kerzen, kunstvoll gefaltete Servietten und bunte Tischkarten umgaben das bescheidene Ge-deck, das wir für unsere erste Aktion brauchten: die Darmentleerung. Man kann sich fra-

gen, was soll der ganze Aufwand, um ein Glas Wasser oder Orangensaft mit Glaubersalz zu trinken? Auch am nächsten Morgen, als wir uns nach der Meditation zu einem Glas heissem Ingwer-Wasser trafen, war der Tisch wieder gedeckt, als ob ein Festbankett anstünde. Und so war es jeden Tag. Wir versammelten uns dreimal täglich um diesen herrlich gedeckten Tisch, um mittags, nachmittags und abends unter Stillschweigen Tee zu trinken und ein kleines Stück Brot zu essen. Diese Augenweide war nicht vergebens, sassen wir doch für diese «Mahlzeiten» zwischen 30 und 45 Minuten bei leiser Hintergrundmusik (darauf hätte ich allerdings gut verzichten können) am Tisch. Wir mussten lernen, das bisschen Brot ganz langsam und bewusst zu essen, es gut zu kauen und einzuspeicheln, bevor wir es hinunterschluckten. Eine gar nicht so leichte Übung für Menschen, die gewohnt sind, grosse Mengen schnell zu verschlingen. Man beginnt viel genauer wahrzunehmen, was man isst und trinkt, wer noch da ist und wie die Umgebung einwirkt. Mit der Zeit ging mir auf, wie Fasten auch nachdenklich macht über jahrelang geübte Essgewohnheiten. In einer Zeit, in der so fragwürdige Formen der «Esskultur» wie Arbeitsessen und Fast-Food-Buden erfunden wurden (und vor denen man auch als Mönch nicht restlos geschützt ist), ist es besonders notwendig, sich über sein Essverhalten Gedanken zu machen und zu fragen, was an Speisen wirklich nötig ist und nährt.

Die liebevoll hergerichtete Tafel hatten wir unserer Fastenköchin zu verdanken. Anfänglich konnte ich mir nicht recht vorstellen, was eine Köchin in einer Fastenwoche zu tun hat. Ist sie dafür da, um schnell eine kräftige Fastensuppe zu kochen, falls jemand schlapp macht? Sicher hätte sie auch in einem solchen Fall zu helfen gewusst, aber in erster Linie war sie für die Gestaltung des Tisches besorgt. Sie hat uns auch einige Tipps aus der Ernährungslehre weitergegeben und uns auf den Schatz der Wildkräuter hingewiesen. Von ihr stammte denn auch die variantenreiche «Tee-Bar» aus selber zubereiteten Kräutern aller Art und dem besonderen Leckerbissen, den es aber nur

beim Abendtee gab, den Löwenzahnhonig. Diese gemeinsamen Tischrunden bildeten neben der Meditation und der Eucharistie die tragenden Säulen dieser Woche. Dass ihnen besondere Aufmerksamkeit zukam, war ausserordentlich wichtig für das Gelingen dieser Woche. Den Anfängern wurde auf diese Weise auf eindrückliche Art vermittelt, dass Fasten keine mühselige und spartanische Hungerübung ist.

Insgesamt war diese Woche für mich ein grosser Gewinn. Natürlich konnte ich nicht alle Erfahrungen teilen, die andere beim Fasten machen. Als Anfänger war ich stark auf die



leibliche Dimension fixiert. Es war für mich spannend zu erleben, wie mein Körper ohne feste Nahrung reagiert. Ich war wirklich erstaunt, dass ich kaum gegen so etwas wie Hungergefühl zu kämpfen hatte und dass es mir gar nichts ausmachte, nachmittags zwei bis drei Stunden (auch bei Regen und Wind) zu wandern. Von der Leichtigkeit und der besonderen geistigen Regsamkeit, von der viele sprechen, spürte ich nichts. Eher fühlte ich mich etwas dumpf, habe wohl jeden Tag gelesen und ohne besondere Schwierigkeiten die Meditationsübungen sowie im Kloster das ganze Chorgebet mitgemacht. Ich hätte wohl lieber



etwas länger geschlafen, als dies der klösterliche Tagesrhythmus zuliess. Als etwas nachteilig erwies sich die fehlende Distanz zu meinem Alltag, obwohl ich während dieser Woche möglichst frei zu sein suchte. Aber wenn man einen solchen Kurs im Hause nebenan macht, löst man sich nicht ganz von den laufenden Verpflichtungen.

Auf jeden Fall werde ich wieder fasten, sei es in einem speziellen Fastenkurs (dann aber auswärts) oder für mich allein zu Hause, als integrierte Übung in meine alltäglichen Verpflichtungen, auch das sollte ja möglich sein. In dieser ersten Fastenerfahrung habe ich mir bewiesen, dass es durchaus möglich ist, eine Woche lang ohne feste Nahrung zu sein. In einem nächsten Schritt möchte ich mich noch mehr der spirituellen Dimension öffnen, da es mir ja nicht darum geht, ein paar Kilo abzunehmen. Mir ist aufgegangen, dass Fasten im religiösen Sinn kein verbissenes Busswerk ist, sondern ein Akt der Liebe gegenüber Gott. Und was man mit Freude und Hingabe tut, fällt einem meistens leicht. Jedenfalls muss Jesus das Fasten auch so verstanden haben, sonst hätte er in der Bergpredigt nicht gesagt: «Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten ... Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht» (Mt 6, 16ab, 17ab).

## Buchhinweise zum Thema «Fasten»

Niklaus Brantschen: **Fasten neu erleben**. Warum, wie, wozu? Herder-Spektrum 4058. 1997. Fr. 14.80.

Niklaus Brantschen (Hg.): **Fasten im Alltag**. Anleitung und Ermutigung zum Fasten in der Gruppe. 2. Aufl. Paulusverlag, Fribourg 1994. 93 S. Fr. 18.–.

Niklaus Brantschen (Hg.): **Nicht vom Brot allein**. Unterwegs für Frieden und Gerechtigkeit. Eine Anleitung für Fastenmärsche. Benziger-Verlag, 1998. 158 S. Fr. 27.50.

Maria Buchinger (Hg.): **Heilfasten: Die Buchinger-Methode**. Der natürliche Weg zu körperlicher und seelischer Gesundheit. dtv Ratgeber, Bd. 36504. 1994. Fr. 14.–.

Anselm Grün: **Fasten**. Beten mit Leib und Seele. Münsterschwarzacher Kleinschriften 23. 1984. Fr. 7.80.

Christian Kuhn: **Heilfasten**. Heilsame Erfahrung für Körper und Seele – Fasten nach der Buchinger-Methode. Herder-Spektrum 4433. 1996. 159 S. Fr. 14.80.

### Fastenzeit 2000

Montag bis Freitag: Komplet in der Gnadenkapelle

Am Montag, Dienstag und Donnerstag nach der Komplet (20.00 Uhr):  
Kurze Aussetzung des Allerheiligsten und Segen in der Gnadenkapelle.  
(Fällt aus am Montag, 20. März)

Am Mittwoch und Freitag vor der Komplet (19.15 bis 19.55 Uhr):  
Aussetzung des Allerheiligsten in der Gnadenkapelle zur stillen Anbetung.  
(Fällt aus am Freitag, 17. März)