Zeitschrift: Gesnerus : Swiss Journal of the history of medicine and sciences
Herausgeber: Swiss Society of the History of Medicine and Sciences
Band: 19 (1962)
Heft: 1-2

Artikel: Medizinische Fastenpredigten
Autor: Schipperges, Heinrich
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-520470

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: 14.07.2025

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

GESNERUS

Vierteljahrsschrift für Geschichte der Medizin und der Naturwissenschaften

Revue trimestrielle d'histoire de la médecine

Jahrgang / Vol. 19 1962 Heft / Fasc. 1/2

Medizinische Fastenpredigten*

Von Heinrich Schipperges, Heidelberg

Der Begriff Fasten umreißt ein komplexes, vielfach vermittelndes Phänomen, das ursprünglich den Mediziner ebenso angeht wie den Prediger. Gleichwohl tragen Medizinische Fastenpredigten, die natürlich zu allen Zeiten gehalten werden, etwas vom Übergriff an sich und mögen uns deshalb heute nur noch kulturhistorisch interessant oder kurios vorkommen. Wir sehen heute als des Arztes Aufgabe fraglos das tatkräftige Behandeln an, selbstverständlich das sachkundige Verordnen, allenfalls noch das besonnene Beraten, nicht aber das Predigen.

Und doch bieten sich genug Analogien an zwischen dem Amt des Predigers und dem des Therapeuten, wenn man nur einmal tief genug in die Schächte der Geschichte eingestiegen ist. Während heute Fasten – rein negativ und reichlich verkümmert – als ein bißchen temporärer Nahrungsentzug angesehen wird, haben es die Alten – äußerst positiv – als gesamtkörperliche Zucht, als seelische Disziplin, als geistige Askese verstanden, als die Methode, die zum Heil der Seele wie zum körperlichen Wohlstand führt. Die Kirchenväter haben wie die Ärzte das Fasten vielfach als leibseelisches Diätetikum interpretiert. Der Prophet Mohammed macht daraus eine der Säulen gläubiger Lebensführung. Die Humanisten huldigen dieser psychosomatischen Verbindlichkeit im Fasten ebenso getreulich wie die Romantiker. Hören wir sie also einmal an, die Prediger in einer Wüste von Suff und Völlerei und Unzucht und Hinfälligkeit! Wir können in dieser Skizze nicht die Motive und Tendenzen, nicht die Problematik selber, sondern nur ein paar Stimmen laut werden lassen, aus der griechischen Patristik zunächst, zweitens der arabischen Hochkultur, um dann drittens an der deutsch-biedermeierlichen Aufklärung zu zeigen, wie sich die gleiche Überlieferung über ein Jahrtausend hat halten können. Dort allerdings müssen wir die

* Nach einem Vortrag auf der 13. Henry-E.-Sigerist-Tagung in Murten am 18. März 1962.

Tradition fahren lassen, sie ist zu Ende – womit nicht gesagt sei, daß unserer Zeit eine vollsaftige medizinische Fastenpredigt nicht mehr zustünde.

Ein Blick in die medizinisch noch unerschlossene, reichliche Literatur der griechischen Kirchenväter zeigt deutlich, daß hier Fasten nicht als passiver Entzug von Speis und Trank – einer Kosmetik, einer halben Reform, oder auch einem billigen Seelenheil zuliebe – gedacht ist, sondern als die aktive Zucht, als Regula und Regimentum der gesamten Lebensweise, wobei sich die patristischen Theologen bedenkenlos des späthippokratischen Topos von den «*sex res non naturales*» bedienen, die alle sechs im fastenden Menschen zu kultivieren seien.

Wie die Liturgie zum Aschermittwoch betont, ist Fasten ursprünglich als «remedium» gedacht, das allen heilsam werden möge, die an der «fragilitas conditionis humanae» zu laborieren haben. Es dient dabei der «sanitas corporis» ebenso wie der «tutela animae». Denn die körperliche Observanz – so heißt es in der «Feria sexta post Cineres» – schafft geistige Valenzen[1]. Freilich gilt das zunächst für den Magen, der so leicht der Unzucht erliegt. Schaut euch nur die Menschen an in den großen Städten, diesen Brutstätten aller Laster – ruft KLEMENS VON ALEXANDRIA (um 145 bis 215) –: «wahrhaftig, das ganze Weltall fischen sie für ihren Gaumen aus, diese Unersättlichen und Unermüdlichen. Überall hört man ihre Bratpfannen zischen; um Kochlöffel und Mörser dreht sich ihr Leben; dem holzverzehrenden Feuer gleichen sie, die Allverschlinger! Ja, sie entmannen gleichsam die einfachste Speise, das Brot, indem sie das eigentlich Nährende vom Weizen absondern, als wäre der Genuß des Nahrhaften eine Schande für die Delikatessenlust».[2] Solche Menschen sind lebendige Kinnbacken und

[1] MISSALE ROMANUM, *Feria sexta post Cineres, Oratio:* «ut observantiam, quam corporaliter exhibemus, metibus etiam sinceris exercere valeamus». Zum vielseitigen Motivkomplex des Fastens, seinen mythologischen und religionsgeschichtlichen Bezügen vgl. RUDOLPH ARBESMANN, *Fasting and Prophecy in Pagan and Christian Antiquity*, in *Traditio* 7 (1951) 6ff.; zum kulturellen Phänomen und der Begriffsgeschichte des Fastens vgl. *l.c.* 1ff.,

[2] KLEMENS VON ALEXANDRIA, *Paedagogus* II; III 37, 1–2. Das ist der gleiche Tonfall und Wortlaut, den auch ABRAHAM A SANCTA CLARA noch hat, wenn er gegen alle Schleckerbissen der Welt wettert, die wir postwagenweise in den Magen ausleerten, wenn er meint, daß wir die Luft, die Erde und das Wasser ihrer Inwohner wegen zu Freß-Kontribution gezwungen hätten und den Magen wie ein Materialisten-Gewölbe auffüllten. Auch bezieht sich der barocke Prediger noch ausdrücklich auf den Herrn CHRYSOSTOMUS, der das einfache Mahl der Eremiten gelobt habe, während jetzt die Fresser ihre Wampen mit einem eisernen Reif halten müßten (*Judas der Erzschelm*, cap. IV).

wandelnde Kneipen. Unschicklich und schimpflich und häßlich ist ein solches auf den Bauch bedachte Leben, pervers diese pure Genußsucht, wo man wie die Spatzen aufs Fressen und die Böcke aufs Begatten aus ist. «Wozu bereiten sie denn die so gewaltigen Mengen von Speisen, als damit sie einen einzigen Magen anfüllen? Ein Beweis für das unreine Wesen der Freßsucht sind die – Aborte!»[3] Dies ist der Tonfall der Predigt, die sich an das Volk wendet und aus dieser Ansprache ihre klare, deftige, ungenierte Diktion nimmt[4].

Nicht minder drastisch ist BASILIUS VON CÄSAREA (um 330 bis 379), wenn er meint, daß ein einziges Brot genüge, den Magen zu füllen, wenn er die Ursache von Hunger und Elend in der Welt nicht der ökonomischen Marktlage zuschreibt, sondern der Herzenshärte der Menschen. «Denn sie wollen lieber vor Gefräßigkeit bersten, als dem Armen die Reste ihrer Mahlzeit lassen.»[5]

«Du warst berauscht? – Faste!» das ist eine lapidare Konsequenz. Nicht von ungefähr «entfernen daher die erfahrenen Ärzte das Überflüssige durch Fasten, damit nicht die Eigenkraft unter der Last leiblichen Wohlbefindens zusammenbreche. Indem sie nämlich absichtlich durch eine karge Lebensweise das Überschüssige wegnehmen, geben sie der ernährenden Kraft einen gewissen Spielraum, neue Nahrung und den Anfang zu frischem Wachstum.» So BASILIUS nach einem hippokratischen Aphorismus in seinen Homilien[6]. Auch KLEMENS will mit dem sinnlichen Genuß den Körper lediglich reizen, wie etwa der Wein den Menschen nur «anspitzt», ihn aber nie in den Schiffbruch der Trunkenheit stürzen soll.

[3] KLEMENS, *l. c.* III 37, 2.

[4] KLEMENS VON ALEXANDRIA, *Die Teppiche (Stromateis)*, übersetzt von FRANZ OVERBECK, Basel 1936, I, 1: Die Predigttätigkeit trage überdies die größten Güter ein: den Anfang des Glaubens, die Bereitwilligkeit zum rechten Lebenswandel, den Drang zur Wahrheit, den Trieb zur Forschung sowie eine Spur der Erkenntnis, woraus sich wiederum die Voraussetzung des Heils ergebe.

[5] BASILIUS VON CAESAREA, *Homilien* 6, 2; *Patrologia Graeca* (PG) 31, 264 C. – Vgl. auch THEODORICH PICHLER, *Das Fasten bei Basileios dem Großen und im antiken Heidentum*, Innsbruck 1955.

[6] BASILIUS, *Homilien 2*, 7; PG 31, 193 C. – Vgl. zum hippokratischen Topos: H. SCHIPPERGES, Melius est ad summum quam in summo, in *Sudhoffs Arch. Gesch. Med. 45* (1961) 78–81. – Vgl. auch RUDOLPH ARBESMANN, *Das Fasten bei den Griechen und Römern*, Gießen 1929; JOHANNES HAUSSLEITER, *Der Vegetarismus in der Antike*, Berlin 1935; H. STRATHMANN, *Geschichte der frühchristlichen Askese bis zur Entstehung des Mönchtums*, Leipzig 1914; JOHANNES SCHÜMMER, *Die altchristliche Fastenpraxis*, Münster 1933.

«Auch wenn die Wellen noch so hoch schlagen: der Anker der Vernunft muß halten.»[7]

Wie Fasten den Körper rein und funktionstüchtig erhält, so erhellt es auch den Geist: «Denn gewiße rußige Dünste, die aus der reichlichen und fetten Nahrung aufsteigen, hemmen nach Art einer dichten Wolke die Lichtstrahlen, die vom Geist in die Seele gesandt werden.»

Auch hier wieder in der diätetischen Metapher die antike humoralpathologische Vorstellung.

Aber Fasten ist weit mehr noch als ein privates Diätetikum, es ist auch ein politisches Remedium. «Wenn das Fasten herrschte, würden keine Waffen geschmiedet, keine Gerichtshöfe errichtet, niemand würde im Kerker wohnen. In den Einöden gäbe es keine Räuber, in den Städten keine Denunzianten, auf dem Meer keine Piraten. Wären alle Jünger des Fastens, so würde man die Stimme des Steuereintreibers nicht hören. Unser Leben wäre auch nicht so voller Jammer und Trauer, wenn das Fasten es leitete.» So und ähnlich BASILIUS in den *Homilien*[8], und wenig später: «Sollte nicht auch das Haus einmal Ruhe haben von dem ewigen Lärm, von dem Rauch und Dunst, von den Auf- und Ab-, den Hin- und Her-Laufenden, die dem Bauch als einem unerbittlichen Herrn dienen?»[9]

Es ist nicht der Bauch allein, dessen Sklaverei der rechte Faster entrinnt: alle anderen Diätetika werden ebenso zu Hilfe gerufen. Zur rechten Fastenkur gehört – für den Theologen wie für den Mediziner – der Klimawechsel: daß man – wie BASILIUS – der Großstadt entfliehe in die Einsamkeit, auf das Meer. Und wenn auch dort die eingepflanzte Seekrankheit, Unruhe und Tumult, weiter wühlen, müssen schärfere Remedien heran: die stille ruhige Fassung als Anfang der Reinigung der Seele, «quies» gegen den «motus»! Zum Fasten gehört die Zucht des Schlafens. KLEMENS vergleicht den Schlaf einem Zolleinnehmer, der uns die Hälfte des Lebens stiehlt, den man immer wieder neu zu überlisten hat. Der leichte Schlaf stehe in einem genauen Verhältnis zum geringen Mahle. Gönne nur dem Leib seinen Schlaf; der Geist lebt ja weiter, und die wahren Träume sind nichts anderes als die Gedanken deiner nüchternen Seele[10].

[7] KLEMENS, *Paedagogus* II, 2.

[8] BASILIUS, *Homilien* 2, 5; PG 31, 192 B/C.

[9] BASILIUS, *Homilien* 1, 7; PG 31, 176 A/B; und wenig später (*Homilien* 2, 6; PG 193 A) wird das Fasten als der große Ausgleicher gepriesen, der eine Angleichung an die Engel bewirke.

[10] KLEMENS, *Paedagogus* II, 81/82.

Viele Beispiele auch, wie Fasten auch das Geschlechtsleben reguliert! In seinen *Teppichen*[11] findet KLEMENS kein besseres Pflaster auf den unbezwingbaren Liebestrieb als – nach dem Thebaner KRATES – den Hunger. Fasten verlangt Maß in Kleiden und Wohnen: «Eine würdige Lebenshaltung entsteht nämlich nicht dadurch, daß man den lästigen Schwulst hinzufügt, sondern dadurch, daß man das Überflüßige beseitigt.»[12]

Fasten ist demnach nichts anderes als die Kunst zu leben, da es wie kein anderes Lebensmittel zum richtigen Leben erzieht: «Den Zuchtlosen aber sei ihr Leben nichts als Festgelage, Rausch, Bäder, Wein, Nachtgeschirr, Faulheit, Suff.»[13] Der rechte Arbeiter hingegen fastet sein Leben lang von der Geldsucht und von der Wollust, aus welchen beiden alle Laster stammen[14]. Fasten ist Enthaltung vom Schlechten überhaupt; es kultiviert den Alltag, macht uns «genießbar im Umgang», erfüllt uns «mit gewähltem Nachdenken über große Angelegenheiten» und läßt aus der gepflegten Gesinnung von selber die äußere Lebenshaltung entspringen[15].

Der Mensch wird in diesen Fastenpredigten zu nüchtern gesehen, als daß seine kleinen tagtäglichen leibhaftigen Lebensgewohnheiten vernachlässigt werden könnten. Aber sie werden nicht um ihrer selbst willen – als Essen, Schlafen, Zeugen, Schaffen – ernst genommen, auch nicht vom Arzte, sondern nur als der Motor einer Lebensform, die Raum schafft für die große Umkehr des Christen[16], der gerade im Habitus des Fastenden sich als Opfergabe weiß für die geistigen Aufgaben und geistlichen Freuden.

Es ist immer nur das Einfache und Hinreichende, was diesen Lebensstil prägt; dieser aber orientiert sich am Modell der physiologischen Gesetzmäßigkeiten im Fasten. Im *Paedagogus* rühmt KLEMENS deshalb dieses

[11] KLEMENS, *Teppiche* II, 20; § 121, 2: «ein Pflaster unbezwingbaren Liebestriebes sei Hunger, wenn nicht dieser, ein Strick».

[12] KLEMENS, *Paedagogus* III, 57, 3.

[13] KLEMENS, *Paedagogus* II, 25, 4.

[14] KLEMENS, *Teppiche* III, 12.

[15] Auch LEO DER GROSSE betont in seinen *Sermones*, daß der Mensch im Fasten «non solum a cibis, sed etiam ab omnibus carnalibus desideriis temperetur» (PL 54, 187). – Vgl. auch die *Reden* des JOHANNES MANDAKUNI: «Fasten ist es auch, wenn man nicht redet, außer im Notfall und auf Befragen. Fasten sind auch Armut und Dürftigkeit. Ein Fasten ist es, wenn man sich nicht in Sorgen verliert um einen Überfluß ...» *(Bibliothek der Kirchenväter*, herausgegeben von O. BARDENHEWER, Band 58, S. 74).

[16] In einem Logikon gnostisch-enkratitischer Kreise spricht JESUS: «Wenn ihr nicht von der Welt fastet (= ton kosmon), könnt ihr nicht das Reich Gottes finden»; und ferner: «Ich trat inmitten der Welt auf und im Fleische erschien ich ihnen, und ich fand sie alle trunken und keinen fand ich dürstend unter ihnen ...» (nach SCHÜMMER, 1933, 2).

elementare Lebensmittel der einfachen Völker: «Meinen Beifall findet besonders die Lebensweise der barbarischen Araber. Da sie bei ihrer Lebensweise durch nichts in ihrer Beweglichkeit gehindert sein wollten, verzichteten sie auf den Ballast der Bequemlichkeit.»[17]

Was für die barbarischen Beduinen der alten Welt Geltung haben mochte, gilt nicht minder für den hochkultivierten Muslim des Mittelalters. Mit ihrer rituellen Strenge und zuchtvollen Konsequenz greift die islamische Lebensregulierung auf uralte östliche Weisheit zurück; daß nämlich das Fasten der Reinigung des Menschen diene, Reinigung aber seiner Heilung. Wie Gebet und Waschung, wie Almosen und Pilgerfahrt ist auch das Fasten etwas, das als Medium des Islam, der Hingabe an Allah, dient, das deshalb sich nie auf Gaumen und Magen erstreckt hat, sondern auf den ganzen Menschen.

Gleichwohl ist auch hier der Magen primäres Symbol für Unzucht und Unmaß des Menschen. Norm für sein Maß ist die halbe Sättigung. Iß ein Drittel, trink ein Drittel, laß ein Drittel leer. Das arabische Wort für Fasten lautet «*ṣawm*», was ursprünglich stillstehen bedeutet, *quiescere;* es bezieht sich also genau auf die rechte Diät von «motus et quies» wie die von «cibus et potus», bezieht sich darüber hinaus auf Reisen und Reden, auf Schlafen und Wachen, auf das Affektleben. «Fasten ist gut für euch, wenn ihr es nur begreifen würdet», heißt es im Koran, und dann gibt der Prophet ein genaues Reglement für Wallfahrt und Almosen, für Geschlechtsverkehr und das Gebet, für den Fastenmonat Ramaḍān, dann auch für das Fasten im engeren Sinne, das als die beste Übereinstimmung mit der Bestimmung im Buche des Lebens gepriesen wird[18].

[17] Klemens, *Paedagogus* III, 25, 3.

[18] In der *Sure* 2, 184, heißt es: «Und fresset nicht euer Gut untereinander in Ungebühr.» Die rechte Nahrung ist jedoch auch für den geistigen Menschen statthaft, so bei Ġazzālī: «Die Speise ist für das geistliche Leben, was der Grund für ein Gebäude ist.» Bei Abū Huraira lesen wir: «Der Magen ist der Wasserteich des Körpers und die Adern gehen dorthin, sich zu versorgen. Ist nun der Magen gesund, so bringen die Adern Gesundheit zurück, und ist er krank, so bringen sie Krankheit.» – Alle Askese nützt auch dem geistlichen Menschen nichts, wenn nicht die besondere Behutsamkeit dahintersteckt, so nach ʿAbdallāh b. ʿUmar: «Wenn ihr betet, daß ihr krumm werdet wie ein Bogen, und wenn ihr fastet, daß ihr dünn werdet wie eine Sehne, so wird es von euch nicht angenommen, wenn nicht die Behutsamkeit im Erwerb der Nahrung euch beschirmt.» Das ging so weit, daß Bischr b. al-Ḥarīth kein Wasser aus Kanälen trank, obwohl Wasser doch an sich erlaubt sei, aber durch ungerecht entlohnte Arbeiter sei es unerlaubt geworden.

Die Fastenpredigten der Mystiker gehen dann freilich nicht nur über die medizinische Lebensordnung, sondern auch über den Koran hinaus, wenn sie als elementare Bedingungen des Fastens die «nīya» angeben, eine spezielle Intention, die vor der Morgendämmerung eines jeden Fastentages formuliert werden muß; hiernach erst folgt der sogenannte «muftirāt», die Enthaltung von bestimmten Angelegenheiten: Verschlucken von Dingen, von vorsätzlichem Erbrechen, Koitus und Ejakulation, Menstruation und Blutungen der Wöchnerin, von Umgang mit Irren und von Trunkenheit. Schon wer schröpft oder sich schröpfen läßt, bricht das Fasten.

Al-Ġazzālī (1059–1111) betont dabei, daß beim Fasten nie das Tun oder Lassen als solches entscheide, sondern immer nur die reine Absicht. Hat einer diese Intention nicht für sein Fasten, so sei Essen und Schlafen und Geschäftemachen für ihn das Bessere. Abū Turāb sah einmal einen Mönch nach dreitägigem Fasten ohne Grund eine Melonenschale essen und sprach zu ihm: «Geh! Der Mönchsberuf taugt nicht für dich! Widme dich dem Geschäftsleben!»[19]

Und Yaḥyā b. Mu'āḍ meint: «Daß der Mensch seine Nahrung findet, ohne sie suchen zu müssen, beweist, daß die Nahrung angewiesen ist, den Menschen aufzusuchen.» Ja, mehr noch: «Wenn der Mensch vor seiner Nahrung flöhe, so würde sie ihn aufsuchen, ebenso wie der Tod, wenn er vor ihm fliehen wollte, ihn doch erreichen würde.» Gott würde ihm sagen: Du Tor, wie sollte ich dich erschaffen und nicht ernähren? Ja, Gott würde den Eremiten aus der Wüste zurückjagen in die Städte und ihm offenbaren: «Du willst meine Weisheit mit deiner Weltflucht zunichte machen. Weißt du nicht, daß ich den Menschen lieber durch Menschenhand ernähre als durch die Hand meiner Allmacht?»[20]

Fasten will auch hier auf die Prägung des aktiven, des ganzen Menschen hinaus[21]. Nur dann kann sein makrobiotisches Verhalten eines der Werke

Ein anderer wollte seine Sandalenriemen nicht bei einem Licht in Ordnung bringen, das an der Lampe eines Regierungsbeamten angezündet war (nach Hans Bauer, *Islamische Ethik*, Halle 1916, Heft 3, S. 29/30).

[19] Vgl. Bauer, *l. c.*, Heft 4, S. 67.

[20] Vgl. Bauer, *l.c.*, Heft 4, S. 52.

[21] Bei Abū Jazīd finden sich Sätze wie: «Hunger ist Licht, Sättigung Feuer» oder «Wenn das Herz hungert, regnet es Weisheit». – Wie weit die arabischen Mystiker hierbei gingen, zeigt ein Ausspruch des Abū Sulaiman ad-Darānī: «Das Beste, das ich je gewesen bin, das war ich, als mein Bauch vor Hunger fest an meinem Rücken lag» oder «Den Ungläubigen straft Gott mit Heißhunger: er muß sieben Därme füllen».

zum Himmel werden, nie aber durch die Abstinenz allein. Genau so hat es noch PARACELSUS auffassen und formulieren können: «Wenn einer ißt, was zu seiner Gesundheit dient, und meidet das, dadurch ihm Abbrechung am Leben geschehen mag, der ist der recht Faster!» (Ed. SUDHOFF XIII, 247.)

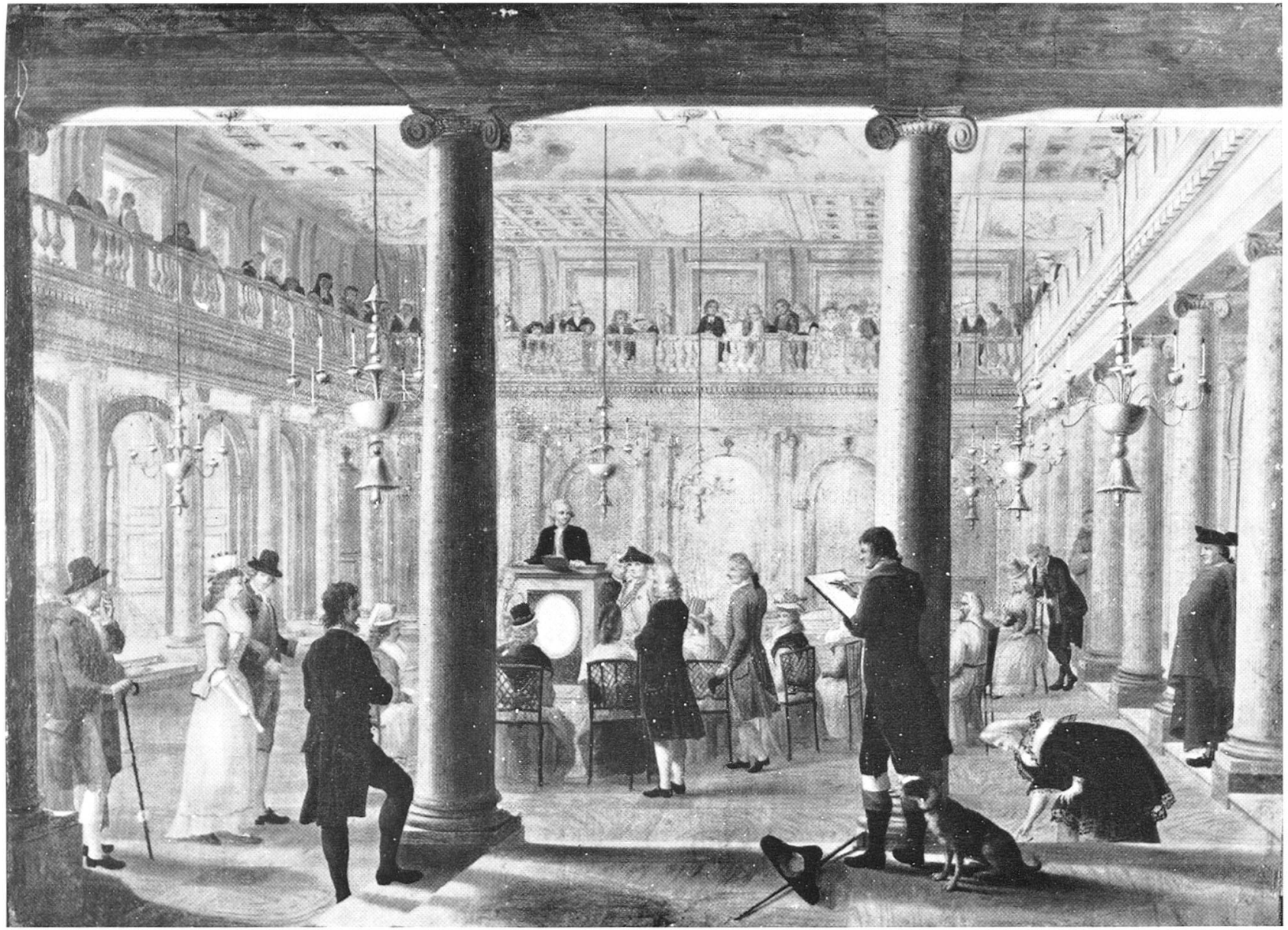
Aus einem ganz neuen, säkularisierten, scheinbar autonomen Impetus gewinnt die moderne Aufklärung die Ansätze zu ihrer Fastenpredigt. Und doch hält auch sie sich noch voll und ganz an das traditionelle Schema der «sex res non naturales» mit all ihren natürlichen Übergriffen in die Theologie und Psychologie und Pädagogik. Sie werden zeitgemäß unter dem Schlagwort einer «*Ökonomie mit den Dingen*» erfaßt, einer Haushaltung des Leibes, Wirtschaft des Organismus, Hofhaltung mit der Gesundheit. Hunderte von Zeitschriften und Broschüren tragen diese Ökonomie im Titel[22], dienen der Popularisierung der Makrobiotik, der Katechisation der Gesundheit, bedienen sich auch der uralten Fastenpredigt, wie sie der Kliniker FRANZ ANTON MAI (1742–1814), Leibarzt der durchlauchtigsten Frau Churfürstin von Pfalz-Baiern und öffentlicher Lehrer der Heilkunde auf der hohen Schule zu Heidelberg, am Ende des 18. Jahrhunderts öffentlich vor einem gebildeten Publikum in Mannheim gehalten hat[23].

Da «in den auch regelmäßig lebenden Haushaltungen» Gesundheit nicht immer der herrschende Planet sein könne, brauche der Mensch diese Predigt[24]. Der Mensch! Und dann geht es los: «Herrlich, schön, zweckmäßig, wirksam und dauerhaft hat der allgütige und weiseste Schöpfer die Hülle des menschlichen Geistes, den Körper, gebaut, und mit allen jenen zum frohen Lebensgenuß notwendigen Hilfsmitteln, mit allen Werkzeugen ausgerüstet, welche zur Aufmachung und Unterhaltung der Lebensflamme, zur Zubereitung des ernährenden Stoffes, zur Absonderung nützlicher und zur Aus-

[22] Vgl. einige Titel aus der Literatur dieser Aufklärung: *Diätetisches und ökonomisches Kochbuch*, Stendal 1790. – FAUST, *Gesundheits-Katechismus*, Bückeburg 1794. – GUTHS MUTHS, *Katechismus der Turnkunst*, Frankfurt 1818. – TISSOT, *Von der Öconomie des Leibes beyderley Geschlechts*, Straßburg 1777.

[23] FRANZ ANTON MAY, *Medicinische Fastenpredigten oder Vorlesungen über Körper- und Seelen-Diätetik zur Verbesserung der Gesundheit und Sitten*, Mannheim 1798.

[24] «Nicht immer ist eine standhafte Gesundheit in den auch regelmäßig lebenden Haushaltungen der herrschende Planet.» Krankheiten gehören zum Leben; Voraussetzung ihrer Heilung ist die Lebensordnung in der normalen Ökonomie. «Der Übergang von den Kenntnissen, seiner Gesundheit zu pflegen, zu den Bedingungen, dieselbe in Krankheiten durch angemessene Wartung wieder herzustellen, ist alsdann ebenso leicht und faßlich, als jener vom Buchstabieren zum Lesen» (*Die Kunst, die verlorene Gesundheit durch zweckmäßige Krankenpflege wieder herstellen zu helfen*, Mannheim 1820, S. IV).



Franz Anton Mai, *Vorlesung im Mannheimer Theater*

scheidung unbrauchbarer, schädlicher Teile vonnöten und unentbehrlich sind.»[25]

Luft und Nahrung, Arbeit und Ruhe, Exkrete und Affekte sind die großen Kapitel, die Predigt für Predigt vorgetragen werden. Daher auch der Titel: *Medicinische Fastenpredigten, oder Vorlesungen über Körper- und Seelen-Diätetik, zur Verbesserung der Gesundheit und Sitten.* Grundlage des Lebens ist die breite fleisch-pflanzliche Kost. «Ist der Mensch bestimmt, wie jene andächtigen Schwermütlinge, bloß Wurzeln und Gras zu fressen? – Der Mensch würget und muß würgen; alles Vieh gehöret für ihn. – Er darf mit Recht töten, um sich zu nähren.»[26]

Mit Speis und Trank will der Prediger MAI den sittlichen und körperlichen Zustand einer ganzen Nation umstimmen können. «Die hitzigen Köpfe unserer modernen Philosophen, unserer Zeitriesen, welche den Olymp und die Erde stürmen und ihr ohnehin wildes glühendes Blut mit scharfen hitzigen Getränken in Brand stecken, wollte ich in der Zeit (von) vier Wochen in sanfte Lämmer umschaffen, wenn ihnen täglich mehr nicht als zwei Pfund Weiskleien oder Kartoffel zur Nahrung, eine Maaß Wasser zum Trank, zwanzig Prügel zum Dessert, und der Pater ABRAHAM À STA CLARA zur Lesebibliothek gegeben würde. Den zaumlosesten Wollüstling kann man durch magere Speisen und wässerichte Getränke in einen enthaltsamen Einsiedler umschaffen.»[27]

Der Himmel behüte Hirnkasten und Magen besonders der Gelehrten vor den Überschwemmungen der Tischschwelgereien, «sonst würden Künste und Wissenschaften, so wie bei den Griechen und Römern, auswandern und

[25] § 1 eines Spätwerkes von MAI, *Die Kunst, die blühende Gesundheit zu erhalten,* Mannheim 1820. – Nach der meisterhaften Einrichtung seiner Organisation sollte der Mensch, «dieses wunderbare Vernunft- und Sinnlichkeitswesen», die Schöpfung beherrschen und sein Erdenleben genießen.

[26] *Fastenpredigten* I, 112. – Man vgl. damit auch die Fastenpredigt des ABRAHAM A SANCTA CLARA: «Essen gehet hin / aber nit also schlicken wie dr Wallfüsch / so den Jonas auff *ein* Brocken zu sich genommen: Trincken gehet hin: aber man muß nit werden: wie dazumahl der Himmel gewest / als Gott denselben dem Abraham gezaigt / Numera Stellas / & c. sihe hinauff gen Himmel / und zehle die Stern / wo du kanst. Dazumahlen war der Himmel Stern-voll. Essen gehet hin / aber nit wie jene dürre Rinder in dem Traum Pharaonis / so siben fette Ochsen auff einmahl verzehret haben ...» (*Judas der Erzschelm* IV, 446/47).

[27] *Fastenpredigten* I, 244/45; und dann weiter: «Selbst der göttliche Seelenarzt, der erhabene Stifter der christlichen Religion, behauptet von dem Mittagsteufel: Diese Gattung Teufel wird nur durch Fasten und Gebete ausgetrieben.»

die mißhandelte Gesundheit sich bei einem Apotheker einquartieren müssen.»[28] Es hilft dann dem entkräfteten Gelehrten auch nicht mehr viel, wenn er als Schwermütling zu eisenhaltigen Heilbrunnen reist, «um seinen murrenden Windbauch und seine abgespannten Nerven zu stählen».[29]

Aufs Korn genommen wird die Kaffeebrühe, mit der zumal die Soldaten täglich zweimal ihren Magen baden. «Es ist eine Schande für einen Kriegsmann, eine so weibisch erschlaffende Nahrung ins Heldenblut zu schlauchen.»[30] Was für den Kaffee gilt, trifft noch mehr auf den Tee zu, der besonders die Weiber und die Gelehrten ruiniert, wobei MAI sich ausdrücklich auf ALBRECHT VON HALLER und auf TISSOT bezieht. Auf das verführerische Gefühl der Behaglichkeit folgen bald schon die Nachwehen: «der Unterleib, von dem warmen Wasser geschwächet und von der verdünnerten Luft wie ein Dudelsack aufgeblähet, fängt an zu kurren und zu brummen; tobende Blähungen finden die für sie bestimmte Pforte nicht; es entstehen Krämpfe, hypochondrische Bangigkeiten, Herzklopfen, Schlafmangel; die Phantasie wird von den Schreckbildern des Todes, eines Schlag- und Steckflusses, umflattert, geängstigt; man springt aus dem Bett auf, man segnet sich, erwecket Reu und Leid über seine Sünden, seufzet nach dem Beichtvater, zittert an Arm und Beinen. Es steigt alles mit würgender Empfindung gegen den Hals, parturiunt montes. Jetzt will der arme Hypochonder den Geist aufgeben, nascitur ridiculus flatus vel ructus. Es stoßen einige Blähungen aus dem Hals, er wird nun ruhiger, und schläft mit einem kalten Schweiß, nach diesen Todesängsten, endlich ein, um Kräfte zu erholen, die Marter des künftigen Tages wieder auszuhalten.»[31]

MAI will den Tee in gewissen Krankheiten als Hausmittel gelten lassen, nie aber ein Gewohnheitsgetränk daraus machen. Er preist statt dessen das kalte Wasser, das noch nie das Genie gedämpft habe, und bringt dazu unzählige Beispiele: «Auch NEWTON trank nichts als Wasser. Der große

[28] *Fastenpredigten* I, 146.

[29] *Fastenpredigten* I, 172, wo MAI sich über die vorherrschende Lebensordnung in den Bädern ausläßt: «Überhaupt ist in den meisten Gesundbädern eine sehr widersprechende Lebensordnung. Morgens schwenket man die Überbleibsel vortägiger Schwelgereien aus dem Gedärme und Blut; bei der Mittagstafel speiset man heldenmäßig, und trinket meisterlich, ärgert sich im Spiel, schwächet sich mit Bad-Amouretten; und den künftigen Morgen soll das bißchen Eisen und Mineralgeist, welches beim Einschenken über die Hälfte verflieget, wieder alles gut machen ...»

[30] *Fastenpredigten* II, 131.

[31] *Fastenpredigten* I, 219/20.

Rechtsgelehrte ANDREAS TIRAQUELLUS hatte in seinem Leben nichts als Wasser getrunken und gleichwohl der gelehrten Welt 44 Bücher und dem Staate 44 Kinder geliefert.»[32]

MAIS Donner grollt gleichermaßen durch die Rhythmik von Ruhe und Bewegung. Hier wird der Totenblässe des an einen Stickrahmen angeschmiedeten gnädigen Fräuleins die funkelnd rote Wange einer gesunden Dorfnymphe entgegenhalten[33]. Hier wird eine Tanzgesellschaft karikiert, wo einer fetten Dame das Herz wie einem verscheuchten Vogel pocht, wo ein zarter Gelehrter sein Fräulein führt, das von Vapeurs aufgetrieben ist, «und in deren zusammengeschnürten Bauche die Winde laut heulen, daß sie die Bässe der Musik überschreien».[34] Dort wird das wache Leben mit dem Trost der Natur und dem Bezaubernden der Menschensprache geschildert, wie da im frohen Genuß der ganzen Schöpfung die Stunden des Tages dahinfliegen[35], und wo es dem Menschen möglich gemacht wird, «zum wenigsten einen Teil seiner Traurigkeit auf einem Sommerfelde zu verschnaufen»,[36] «Und nun erscheinet der ebenso wunderbare als wohltätige Stillstand aller Sinnlichkeit. Das Gefühl einer süßen Entkräftigung überraschet unsere Sinnen und Denkkraft; unsere Glieder versagen uns ihren Dienst.»[37]

Thema der Fastenpredigt sind nicht minder die Exkreta, wo vor allem vor den Verhaltungen des Harns gewarnt wird. «Der berühmte TYCHO DE BRAHE fuhr mit dem Kaiser RUDOLPH dem Zweiten in derselben Kutsche zu Prag, verhielt aus Ehrfurcht gegen den Kaiser dieses Naturbedürfnis und starb an einer Harnverhaltung.»[38] Nicht besser ging es einem Kammermädchen, dem aus Schamhaftigkeit gegen die mitreisende Herrschaft die Blase platzte. MAI weiß dann – nach UNZER – von einer zu schamhaften Chinesin zu erzählen, der an einer großen Tafel eine tönende Blähung abgewichen sei und die sich dieserhalben ermordet habe[39].

[32] Das Beispiel wird in der zeitgenössischen Literatur immer wieder aufgeführt, wie überhaupt die *Fastenpredigten* MAIS hauptsächliche Quellen gut dokumentieren: von FRANCIS BACON bis BOERHAAVE, ALBRECHT VON HALLER und JOHANN PETER FRANK, UNZER, ZIMMERMANN, TISSOT.

[33] *Fastenpredigten* I, 256. [34] *Fastenpredigten* I, 258/59. [35] *Fastenpredigten* I, 302.

[36] «Soll es nicht möglich sein, zum wenigsten einen Teil dieser Traurigkeit auf einem Sommerfelde zu verschnaufen?» *(Eigenschaften und Wirkungen des Zaißenhäuser Bades,* Heidelberg 1770, S. 41).

[37] *Fastenpredigten* I, 302f.

[38] § 66 der *Kunst, die blühende Gesundheit zu erhalten,* 1820, 55/56.

[39] *Fastenpredigten* I, 385.

Mit den «affectus animi» werden schließlich auch die Ehestandssitten durchgepredigt, die den ganzen zweiten Teil der *Medicinischen Fastenpredigten* ausmachen und vorzüglich den deutschen Hagestolzen zugedacht sind[40]. Hier donnert der Prediger sein «erbärmlich aufgeklärtes Jahrhundert» nieder, wo Schwelgerei und Unzucht die Ursitte verderben, die Jungferschaften plündern, die Ehen verpfuschen und oft genug noch Enkel und Urenkel mit dem Venusgifte verseuchen.

Warum denn macht nur das Lumpengesindel so viele Kinder? Warum freut man sich mehr über das Kalben der Kuh als über die Entbindung seiner Gattin? Warum kümmert man sich um guten Kleesamen, nicht aber um den Menschensamen? Warum duldet die Polizei den Hagestolz, die frühreife Ehe, das laxe Luderleben? Warum bringt unsere schlagflüssige Polizei halbe Armeen gegen ansteckende Krankheiten zum Einsatz und kennt gegen die Sittenvergifter keine Quarantäne? «Suchet und findet noch der deutsche Hausvater in den Armen seiner keuschen Gattin alle jene Seligkeiten, die unsere Urväter unter dickbelaubten schattigten Eichen in der Fülle einer dauerhaften Gesundheit und einfachen Sitte einernteten?»[41]

Zur Fastenpredigt gehört für Franz Anton Mai, der nur warnender Arzt, nicht Bußprediger sein wollte, auch die mehr als derbe Vorschrift für die weibliche Toilette bei Tag und Nacht. Wie lächerlich die klappernden Pantöffelchen reizender Lockmeisen, die mit rotweiß getünchten Gesichtchen wie ein Galapferd bei der Kaiserkrönung aufgestutzt erscheinen[42], während sie an geheimen Gegenden so schmutzig wie eine Vogelscheuche sind![43] Wie abstoßend, wenn beim Abendkuß der Gattin einige Tropfen Schnupftabaksoße auf die männlichen Lippen herniederträufeln oder bei ehelichen Liebkosungen die Darmblähungen in Verlegenheit setzen![44]

[40] Der zweite Band der *Fastenpredigten* trägt den Untertitel: «zur Verbesserung der abgearteten Ehestandssitten, der ehelichen Gesundheit und Kindererziehung des deutschen Vaterlandes». Gewidmet ist er «Den deutschen Hagestolzen, Ehestandskandidaten, Ehemännern und Hausmüttern als ein aufrichtiges Denkmal seiner Verehrung, Theilnahme und Bruderliebe zur Veredlung der Nachkommenschaft ... von ihrem redlichen Mitbürger und Verfasser».

[41] *Fastenpredigten* II, 24.

[42] *Fastenpredigten* II, 201.

[43] *Fastenpredigten* II, 227.

[44] II, 181/182: «Ein schlaues Weibchen, welches sein Männchen für sich ganz allein haben will, wird alle Kunstgriffe des Abendsputztisch zu Hülfe rufen, um ihre körperliche Reitze zu verschönern.» Auch das also ein Anliegen des Fastenpredigers!

Ähnlich geht das Wettern gegen das Wickeln der Kinder, gegen Wiegen und Schnürbrüste, gegen die hohen Absätze[45], vor allem aber gegen die Erziehung in weiblichen Klöstern. «Manche schnurrbärtige Nonne bildet sich ein, Doktorin zu sein, und versteht die Kunst so wenig wie die lateinischen Psalmen, die sie im Chore herunter krähet.»[46]

Manch Bürgermädchen sei von seiner französischen Klostererziehung zurückgekehret, als habe es in einem Pariser Bordell Kollegien gehöret[47].

Diätetik der Schwangerschaft, Hygiene des Wochenbettes sind ebenso Kapitel der «Fastenpredigt» wie «das große Werk des Ehestands-Unterrichts».[48] Hören wir daraus noch die rührende Predigt an die neuverehelichte Tochter:

«Reinige abends dein Herz mit Gebet und deinen Leib mit frischem Brunnenwasser ... Gehe weiß wie eine Lilie zu Bette, und erwache in ungezwungener Scham wie eine Rose. Sei niedlich und reinlich im Schlafanzug; denn nichts unterhält das sinnliche Vergnügen standhafter.» Nägel wie Adlersklauen hingegen, schweißstinkende Haare, Tabaknase und übler Atem, Blähungen und geflissentliche Darmexplosionen – das sind die Gegengifte bei Liebkosungen des Mannes. «Sei immer so reinlich wie ein Taube, so reizend wie eine Frühlingsblume.»[49] Und wenn einmal der Temperamentsfrost bei dir einkehret, dann lasse wenigstens deine Freundschaft gegen den Mann gefällig sein. Kurz und gut: «Sei wachsam auf deine Lebensordnung.»[50]

Die Fastenpredigten klingen aus in flammende Appelle an den uredlen, altdeutschen Biedersinn: *gegen* «unsere neumodischen philosophischen Nachteulen», die im Luftballon des naturphilosophischen Transzendentalismus wenigstens nicht den Fallschirm eines vernünftigen Empirismus vergessen sollten; *gegen* «französische Schalkheit, welche mit dem Mund

[45] *Fastenpredigten* II, 211: «Wer wickelt die junge Katze, das Kalb, das muntere Rehe im Wald? sind ihre Glieder deshalben weniger gerad, weniger schön ...?»

[46] *Fastenpredigten* II, 219.

[47] II, 220; Mai bringt hier den Fall eines deutschen Fräuleins, welches nachher eine unglückliche Gattin wurde, dem Mann und sich selbst zur Last.

[48] *Fastenpredigten* II, 328. Vgl. auch Mais *Versuch eines sittlich- und körperlichen Maßstabs für deutsche Hausväter bei der Wahl der Braut für ihre wohlerzogenen Söhne*, Heidelberg 1806.

[49] *Fastenpredigten* II, 330/31.

[50] II, 340: die wachsame Lebensordnung gelte besonders in der Schwangerschaft, wo die erste Sorge zu sein habe, «dem Staat, dem Vaterland einen gesunden Weltbürger zu liefern»!

Rosen streut und in der Brust Dolche wider Religion und Tugend schmiedet»; *gegen* den kostspieligen Flitterstaat, die lockeren Galanteriewaren, gegen die Modeaffen mit ihrem Orang-Utan-Verstand; *für* die «so edle, so vernünftige Leibes- und Seelendiätetik der christlichen Religion»; *für* «altdeutsche Rechtschaffenheit und edle Bürgertugend»; *für* Gesundheit des Körpers und Wohlbefinden der Seele, «ohne welche jeder Staat in ein Siechenhaus, in einen Tiergarten ausartet».

In solchem Sinne ruft FRANZ ANTON MAI seinen «schätzbaren Jünglingen» wie auch den «holden Töchtern Mannheims» die Verse seines «unsterblichen» GELLERT zu:

«O Jugend! faß doch diese Lehren,
Jetzt ist dein Herz geschickt dazu[51] ...»

Und das ist wiederum charakteristisch für die große pädagogische Leidenschaft, die im Grunde doch hinter diesen verspielten und polternden Predigten steckt.

[51] I, 450: «O Jugend! faß doch diese Lehren / Jetzt ist dein Herz geschickt dazu. / Dem kleinsten Laster vorzuwehren / Die Tugend ewig zu verehren / Sey niemand eifriger, als du» (GELLERT).