



### Præfatio von der Fastenzeit

Vere dignum et justum est, æquum et salutare, nos tibi semper et ubique gratias agere: Domine sancte, Pater omnipotens, æterne Deus: **Qui corporali jejunio vitia comprimis, mentem elevas, virtutem largiris et præmia:** per Christum, Dominum nostrum. Per quem majestatem tuam laudant Angeli, adorant Dominationes, tremunt Potestates. Cæli cælorumque Virtutes ac beata Seraphim socia exsultatione concelebrant. Cum quibus et nostras voces ut admitti jubeas, deprecamur, supplici confessione dicentes:...

*Es ist in Wahrheit würdig und recht, billig und heilsam, Dir immer und überall dankzusagen, heiliger Herr, allmächtiger Vater, ewiger Gott. **Durch das Fasten des Leibes unterdrückst Du die Sünde, erhebst Du den Geist, spendest Tugendkraft und Lohn:** durch Christus, unsern Herrn. Durch Ihn loben die Engel Deine Majestät, die Herrschaften beten sie an, die Mächte verehren sie zitternd. Die Himmel und die himmlischen Kräfte und die seligen Seraphim feiern sie jubelnd im Chore. Mit ihnen laß, so flehen wir, auch uns einstimmen und voll Ehrfurcht bekennen:...*

**D**er Schweizer Reformator Huldrych Zwingli hielt die katholischen Fastenvorschriften für ein unbegründetes Gebot: „Kein Christ ist zu den Werken, die Gott nicht geboten hat, verpflichtet. Er darf also zu jeder Zeit jegliche Speise essen“<sup>1</sup>, verkündete er. Am Aschermittwoch 1522 hatte der Zürcher Bäcker Heini Aberli im Zunfthaus „zum Weggen“ einen Braten verspeist, was als Ordnungswidrigkeit aktenkundig wurde. Am Sonntag danach fand dann im Hause des Druckers Froschauer im Beisein Zwinglis das Zürcher Wurstessen statt, eine geplante Provokation, denn die Abstinenz verpflichtete damals während der ganzen Quadragesime.

Das Wurstessen hat für die Reformierten der Schweiz eine ähnlich bedeutende Rolle wie der Thesenanschlag zu Wittenberg für die Lutheraner in Deutschland; es war der Startschuß zur Einführung des Protestantismus. Luther lehnte das Fasten zwar nicht grundsätzlich ab, kritisierte aber die allgemeinen Kirchengebote als reine Äußerlichkeiten. Er sah im Fasten ein individuelles Trainingsprogramm ohne unmittelbar übernatürlichen Sinn. Nicht durch das Fasten werde der Mensch angenehm bei Gott, äußerte er, „sondern allein durch die Gnade, allein durch den Glauben“. Es leuchtet ein, daß Fasten als gutes Werk verstanden nicht zu seiner Auffassung von der Rechtfertigung *sola gratia, sola fide* paßte. Luther „reformierte“ daher nicht nur die Kirche, sondern auch die Küche! Der italienische Historiker Massimo Montanari bemerkt: „Die Fraktion der Fleischesser begann nun, ihre Ernährungsweise wie das Symbol einer neuen Freiheit zu betrachten und zu propagieren.“ Physiologisch ist das problematisch.



druckte 1524 bis 1529  
die erste Zürcher Bibel

„...es ist wahr, am gesündesten lebt man nach dem Kirchenjahr und feiert die Heiligen wie sie fallen“, meint der bayrische Autor Georg Lohmeier.

„Auf Martini die Gans nicht hintanlassen, am Ostermontag das Eierabtragen am Kammerfenster nicht..., nicht die Mettenwürst“ usw. „Kein Wunder, daß der Christenmensch... nicht vom Fleische fällt. Gott sei Dank gibt es die Fastenzeit! Aber mit dem Fasten vertut man viel Zeit. Denn die Fasten währet vierzig Tage!... Der Herr Doktor sagt: Schnell Fasten ist medizinisch unmöglich. Vierzig Tage hat man früher

mäßiger gelebt. Aber nicht nur wegen der menschlichen Gesundheit, sondern weit eher aus christenmenschlicher Buß und Trauer, Mitleid und Vorbereitung auf das Osterfest!“<sup>2</sup>

Im Raume des Protestantismus versucht man seit einiger Zeit, vom alten christlichen Brauche des vorösterlichen Fastens nach einer jahrhundertelangen Eklipse etwas wiederzugewinnen, tut sich aber äußerst schwer mit der Sinnggebung, da die reformatorische Theologie dafür nicht viel hergibt oder sich sogar dagegen sperrt. Aus einer Stammtischidee entwickelte sich z. B. die Aktion „7 Wochen ohne“ (Rauchen oder Alkohol, gutes Essen, Fernsehen oder eine andere liebgegewonnene Gewohnheit), um damit etwas freizulegen und in Bewegung zu bringen. Daneben entstand vor wenigen Jahren die Aktion „So viel du brauchst ...“ für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag. „... immer ist es ein Gewinn“, heißt es da, „wenn es gelingt, alleine oder in Gemeinschaft das Leben klimafreundlicher zu gestalten.“ Es geht dann um wöchentlich wechselnde Themen wie „mein Energiehaushalt“, „achtsam kochen und essen“, „anders unterwegs sein“, „ein plastikfreies Leben“ usw.<sup>3</sup> Gott und das Seelenheil kommen dabei nicht vor. Die Perspektive ist rein säkular. Das ist aus reformatorischer Sicht im Grunde konsequent, doch an die Stelle der Offenbarungsreligion tritt nun der quasi-religiöse Glaube, der Mensch könne das Klima, das sich stets gewandelt hat, auch bevor es überhaupt eine menschliche Zivilisation auf Erden gab, merklich beeinflussen und müsse das auch tun. Es ist ganz und gar unverständlich, wie der „Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum Berlin“, sich heuer einer derartigen Initiative anschließen konnte, und es ist zu wünschen, daß es bei diesem einen Male bleibe. Es zeigt jedoch, wie sehr Sinn und Eigenart der katholischen und apostolischen Tradition bei diesem Laiengremium in Vergessenheit geraten sind und dem zeitgeistigen Horizontalismus geopfert werden.

Aber heute ist der Sonntag Lätare, und da muß das Schimpfen ein End haben! „Am Lätaresonntag darf die Orgel lauter spielen und die Gesänge der Messe erinnern bereits an die Auferstehung.“<sup>5</sup> *Lätare Jerusalem* – „Freue dich, Jerusalem!“, so jubelt der Introitus. „Kommt alle zusammen..., froh überlasset euch der Freude, die ihr traurig waret; frohlocken sollet ihr und satt euch trinken an der Tröstung Überfülle, die euch quillt.“ (Is 66, 10 s.) Sonntag der Freude, die von Ostern schon zu uns herüberstrahlt in diesen ersten Frühlingstagen! Ja, die Mutter Kirche gewährt ihren Gläubigen in der strengen Fastenzeit auch einmal eine Rast. Wie der Heiland im heutigen Evangelium sorgt sie sich auch um das leibliche Wohl ihrer Kinder.

Der Lätaresonntag war einmal mit allerlei Bräuchen verbunden. In Rom beschenkte man sich mit Rosen, was heute für die Klimaheiligen schon eine Sünde wäre, wenn sie aus einem Flugimport stammen<sup>4</sup>. Vor daher kommt wohl die liturgische Farbe: rosarot. An manchen Orten hat man auch eine reichverzierte „Lätarebrezn“ gebacken. Jedes Kind erhielt von der Taufpatin eine geschenkt. Sie paßt so recht zum Evangelium von der wunderbaren Brotvermehrung.



Aber nicht nur Freude soll diesen Tag prägen, sondern auch Dank gegenüber Gott, Der uns diese Gnadenzeit der Buße und Einkehr schenkt. Wir wollen Gott danken, daß wir fasten dürfen, auch wenn wir dabei manchmal unseren Magen spüren. Wir leisten diesen Dank die ganze Fastenzeit bei jeder Fastenmesse. Im großen Dankgebete der Präfation singt oder spricht der Priester beinahe täglich:

„In Wahrheit ist es würdig und recht, billig und heilsam, Dir immer und überall dankzusagen, heiliger Herr, allmächtiger Vater, ewiger Gott: Durch das Fasten des Leibes unterdrückst Du die Laster, erhebst Du den Geist, spendest Tugendkraft und Lohn: durch Christus unseren Herrn.“

Eine dreifache Frucht eignet also dieser heiligen Übung:

1. Im Gespräch mit einer älteren Frau frug ein Pfarrer, wie das zu verstehen sei, Gott unterdrücke durch das Fasten die Laster. Wir sind es doch, die sündigen; wir also müssen die Sünde unterlassen. Er bekam die feine Antwort: „Wenn wir fasten, dann schenkt uns Gott helfende Gnade, damit wir der Versuchung zur Sünde besser widerstehen können.“ Die Frau kannte auch nach fünfzig Jahren noch den Katechismus, den sie als Kind gelernt, der sie stets begleitet, über den sie selbst nachgedacht hatte, so daß er ihr zur Richtschnur des Lebens geworden war, und sie ist gewiß nie in einem diözesanen Gremium gesessen. Die Sünde besteht ja darin, daß wir ein geschaffenes Gut dem Schöpfer vorziehen und unserem Eigenwillen folgen, nicht dem heiligen Willen Gottes. Im Fasten geschieht es umgekehrt: Wir verzichten aus Liebe zu Gott auf ein an sich erlaubtes Gut, damit unsere

Anhänglichkeit an das Unerlaubte vermindert werde. Durch den Verzicht auf etwas Geschaffenes räumen wir bewußt dem Schöpfer den ersten Platz ein. Nur die Gottesliebe ist ein hinreichender Grund für das religiöse Fasten. Gottes Gegenwart und Wirksamkeit in uns sind dabei so stark, daß das Gottwidrige das Nachsehen hat. So unterdrückt Er Sünde und Laster. Beim Begehen der Sünde haben wir uns „zu viel herausgenommen“, im Fasten korrigieren wir diese Anmaßung und „nehmen uns weniger als erlaubt heraus“. Darum ist diese Übung zugleich eine Wiedergutmachung für begangene Sünden.

2. Durch die Verbundenheit mit Adam stehen wir unter dem Gesetze der Sünde, sind wir „fleischliche“ Menschen. Die Taufe verbindet uns mit Christus; durch sie stehen wir unter dem Gesetze Christi und sind „geistige“ Menschen. Sie hat die Erbschuld von uns genommen, nicht aber ihre Folgen: Wir verspüren dennoch das Böse in unseren Gliedern, die Lust zur Sünde. Wir müssen uns beständig neu entscheiden, ob wir dem Fleisch oder dem Geiste folgen wollen. Leib und Geist bilden eine innige Einheit, so daß ihre Regungen einander durchdringen. Im Fasten bekommen wir nun eine leibliche Waffe wider die Begierlichkeit des Fleisches. Wir entziehen ihm einen Teil seiner Nahrung, was dem Geiste zugute kommt. Franz von Assisi nannte mit der Ironie des Heiligen den Leib „Bruder Esel“. Im Fasten weisen wir die Anmaßung dieses bald störrischen, bald übermütigen Bruders in die Schranken. Gott lohnt diesen Verzicht, indem Er den Geist erhebt zu höheren Wünschen, in ihm die Sehnsucht nach den ewigen Gütern weckt und ihm hilft, die Gelüste des Fleisches, soweit sie töricht, gefährlich oder verderblich sind, zu überwinden. Man sieht also schon, wie Gott durch das Fasten die Tugend stärkt. Um den so gewonnenen Stand zu halten, brauchen wir die Gnade der Beharrlichkeit in den Kämpfen unserer Lebensstage, Wachsamkeit und Ausdauer. Dazu ist die beständige Hilfe Gottes notwendig. Unser Blick soll gerichtet sein auf das große Ziel, die dritte Frucht des Fastens..

3. Es ist der Lohn, den uns der Vater schenkt, der ins Verborgene sieht. Er weiß um unsere verborgenen Opfer, die bestandenen Kämpfe, um unser Gebet in der stillen Kammer, um unsere Almosen gegen Hunger und Elend, um unsere Güte, die wir unauffällig dem Nächsten entgegenbringen. Das sind Schätze, die nicht zugrunde gehen. Unsere Bank, wo wir sie einzahlen, sei der Himmel, denn aus dieser Welt können wir am Lebensende nichts mit hinaufnehmen! Einzig was dort oben angelegt ist und nach dem Maße der Liebe, die es hervorgebracht hat, Zinsen trägt, wird Grundlage unseres ewigen Lohnes sein.

*Lætare Jerusalem.* „Wie freute ich mich, da man mir sagte: Wir ziehen zum Hause des Herrn.“ – *in domum Domini ibimus.* (Ps 121, 1) Wir sind unterwegs zum himmlischen Jerusalem, dessen Tempel Gott selbst ist. Es ist der Ort der niemals endenden Freude. Darüber freuen wir uns schon jetzt und sagen Gott unseren Dank.

Und wir wollen auch für das Fasten danken! Dafür, daß Gott uns die Möglichkeit gibt, durch kleine Entsagungen große Gnaden zu erhalten.

Danke Gott, daß du Fasten darfst, und faste so, daß du Gott einst ewig danken kannst! Amen.

1 67 Schlussreden, 1523

2 Der Zorn eines Christenmenschen, s. l. e. a. [München 1999], 57 s.

3 Pressemeldung des Erzbistums Berlin *Diözesanrat ruft zur Aktion „Klimafasten“ auf*: „Die Fastenwochen sind konkreten Aktionen gewidmet zu den Themen „Energiehaushalt“, „achtsam kochen und essen“, „fairer Konsum“, „anders unterwegs sein“, „plastikfrei leben“. Die Anregungen beinhalten viele hilfreiche Tipps, beispielsweise zum Warmwasser sparen oder zur Weiterverarbeitung von Essensresten.“

4 Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag (4. Woche): „IN DIESER WOCHEN ... verzichte ich auf Flugimporte (*Rosen im Winter, exotische Früchte*) – diese sind besonders belastend für das Klima.“

5 Lohmeier, op. cit., 64

Bildquellen: MiL - Messainlatino.it; WikimediaCommons (Martin Sauter); thodefloreal.com