

Die religiösen Ursprünge des Fastens

Noch heute wenden sich die katholischen Bischöfe zu Beginn der Fastenzeit in Hirtenbriefen an ihre Gläubigen. Diese Praxis der Hirtenbriefe, Indiz für ein neuartiges Selbstverständnis des Bischofs seit dem späten 18. Jahrhundert, als Hirte und Seelsorger in direkten Kontakt zur gläubigen Bevölkerung zu treten, hat eine wichtige Wurzel in den Fastenpatenten und Fastendispensen, die man seit der Aufklärungszeit drucken und in den Kirchen zu Beginn der Fastenzeit verlesen ließ.¹ Was die Bischöfe seit dem 18. Jahrhundert ihren Diözesanen väterlich mitzuteilen hatten, war also zunächst die Fastenordnung, die es vor Ostern nun einzuhalten galt. Der Wechsel zwischen Fasttagen, Abstinenztagen und Tagen ohne Fastenbeschränkungen prägte das Kirchenjahr und damit das Leben der Bevölkerung. Die Bischöfe seit dem Aufklärungszeitalter neigten zur Milde: Man zeigte ein Herz für die Nöte nach einem harten Winter, man dispensierte von strengen Auslegungen, man gab den Seelsorgern die Vollmacht zu noch weitergehenden Dispensen vor Ort.² Auch erörterten die Bischöfe des späten 18. Jahrhunderts Sinn- und Unsinn des Fastens; Mäßigung, Stärkung und Erziehung gegen das Laster seien gut, Abtötung und Formalismus aber schlecht. Sinnvoll sei es, bestimmte Fastenleistungen durch Meditation und innerliche Gottesbeziehung zu ersetzen. Aufgeklärte Bischöfe wie Heinrich von Bibra (1711–1788, Bischof seit 1760) in Fulda³ oder Clemens Wenceslaus (1739–1812, 1763–1768 Bischof von Freising und Regensburg, ab 1768 von Augsburg und Erzbischof von Trier) in Augsburg⁴ gingen hier voran; viele andere folgten halb, ordneten Kompromisse an. Im Aufklärungszeitalter war die traditionelle Fastenpraxis fragwürdig geworden, in die Nähe von Aberglauben und Magie, Möncherei und missbräuchlichen Andachtsübungen gerückt. Man suchte das Fasten neu zu definieren, ihm einen neuen Sinn zu geben. Beides, das Gewicht, das den Fastengeboten in den Hirten-

¹ Für Fulda etwa: Michael MÜLLER, Fürstbischof Heinrich von Bibra und die Katholische Aufklärung im Hochstift Fulda (1759–88). Wandel und Kontinuität des kirchlichen Lebens (Quellen und Abhandlungen zur Geschichte der Abtei und der Diözese Fulda 28), Fulda 2005, 38–49; Damasus FUCHS, Fastenverordnungen und Hirtenbriefe der Fuldaer Fürstbistümer und Fürstbischöfe, in: Fuldaer Geschichtsblätter 17 (1923) 13–16, 27–30.

² Konrad BAUMGARTNER, Die Seelsorge im Bistum Passau zwischen barocker Tradition, Aufklärung und Restauration (Münchener Theologische Studien. Historische Abteilung 19), St. Ottilien 1975, 506–510.

³ *Inhaltlich waren die Fastenhirtenbriefe Bibras von der Sorge des aufgeklärten Fürstbischofs um das rechte Verständnis der österlichen Vorbereitungszeit bestimmt.* MÜLLER, Fürstbischof (wie Anm. 1) 42.

⁴ So im berühmten, von Johann Michael Sailer verfassten, Hirtenbrief von 1780: Hirtenbrief des hochwürdigsten und durchlauchtigsten Fürsten und Herrn Clemens Wenceslaus Erzbischofes zu Trier [...] An seine geliebte Kirche von Augsburg, Augsburg 1780, 269 f.

schreiben zukam und die Milderung und Neudefinition, die man versuchte, machen deutlich: Veränderungen in der Fastenpraxis waren und sind ein Indikator für religiöse Umbrüche und religionsgeschichtliche Prozesse.

Im Folgenden sollen in einem ersten Schritt Entstehung und Umfang der westlich-lateinischen Fastenpraxis nachgezeichnet werden, auch in Differenz zur Praxis der Ostkirche. In einem zweiten Schritt wird nach der damit verbundenen religiösen Sinnggebung gefragt. Ist es ein Zufall, dass die Züricher Reformation ihren Ausgang nahm von einem provokativen Bruch der kirchlichen Fastenordnung? Wie hat sich das Verständnis vom Fasten in der Neuzeit geändert, so dass sich heute nur noch Restbestände der alten Fastenordnung im christlichen Alltag finden?

1. Die Ausbildung der Fastenordnung der lateinischen Kirche

Das Christentum entstand in einer Umwelt, in der Askese und Fasten ein enormes Prestige besaßen. Für das Judentum war jedenfalls der jährliche Versöhnungstag ein Fasttag; ansonsten pflegten die unterschiedlichen Gruppierungen eine jeweils differente Praxis. Fromme Juden, besonders die Pharisäer, scheinen an zwei Wochentagen, dem Montag und dem Donnerstag, gefastet zu haben. Almosen, Beten und Fasten galten als Grundvollzüge der Frömmigkeit.⁵ Anders als die Pharisäer und die Johannesjünger hat Jesus allerdings nicht gefastet (Mk 2,18 f.). Auch Paulus fastete nicht; er verzichtete aber mitunter aus Rücksichtnahme auf „die Schwachen“ auf bestimmte Speisen (1 Kor 8,13; 9,20; Röm 14,2 f., 13–23). Dennoch hielt bald auch das junge Christentum wöchentliche Fasttage, parallel und doch in Abgrenzung zum Judentum.⁶ In der 1873 in Konstantinopel entdeckten Gemeindeordnung „Didache“, die wohl noch aus dem ersten Jahrhundert stammt und im syrischen Raum beheimatet ist, ist zu lesen: „Bei eurem Fasten haltet es aber nicht mit den Heuchlern (= Juden); diese fasten nämlich am zweiten und fünften Tage nach dem Sabbat (d. h. am Montag und Donnerstag); ihr aber sollt fasten am vierten Tage und am Rüsttage (d. h. am Mittwoch und Freitag).“⁷ Neben diesen wöchentlichen Fasten kannte man auch bereits ein Vorbereitungsfasten auf die Taufe: *Vor der Taufe soll fasten der Taufende, der Täufling und wer sonst kann; den Täufling lasse man ein oder zwei Tage zuvor fasten.*⁸

⁵ Artikel „Fasten/Fasttage, II: Judentum“, in: TRE 11 (1983) 45–48 (Hugo MANTEL).

⁶ *Es ist also nicht einfach Uebernahme einer jüdischen Sitte gewesen, wenn die Urchristenheit ihre Wochenfasttage schuf. Eine Rücksicht auf das Judentum hat nur insofern gewaltet, als man nach dessen Vorbild bestimmte Tage in der Woche festsetzte, die man dann aber absichtlich (Didache 8,1) anders legte als das Judentum.* Karl HOLL, Ein Bruchstück aus einem bisher unbekanntem Brief des Epiphanius, in: Ders., Gesammelte Aufsätze zur Kirchengeschichte II: Der Osten, Tübingen 1928, 204–224, hier 214.

⁷ Did. 8,1.

⁸ Did. 7,4.

Um 160 schrieb Justin in seiner ersten Apologie über die Taufvorbereitung: *Alle, die sich von der Wahrheit unserer Lehren und Aussagen überzeugen lassen, die glauben und versprechen, daß sie es vermögen, ihr Leben darnach einzurichten, werden angeleitet zu beten, und unter Fasten Verzeihung ihrer früheren Vergehungen von Gott zu erleben. Auch wir beten und fasten mit ihnen.*⁹ Zu bedenken ist, dass der gewöhnliche Tauftag in der alten Kirche Ostern war; es bildete sich damals die Praxis aus, einen oder mehrere Tage vor Ostern zu fasten. Zu den Streitfragen des 2. Jahrhunderts gehörte nicht nur die Berechnung des Ostertermins, sondern auch die Praxis des vorbereitenden Fastens: Bei Eusebius von Caesarea wird ein Schreiben des Irenäus von Lyon überliefert, in dem dieser für eine Pluralität der Bräuche und die Berechtigung der kleinasiatischen Praxis eintrat. Zwar dürfe man nur am Sonntag das Geheimnis der Auferstehung des Herrn feiern, aber der römische Bischof Viktor solle nicht ganze Kirchen Gottes, die an alten, überlieferten Bräuchen festhalten, ausschließen: *Es handelt sich nämlich in dem Streite nicht bloß um den Tag, sondern auch um die Art des Fastens. Die einen glauben nämlich, nur einen einzigen Tag, andere zwei, andere noch mehr fasten zu sollen; wieder andere dehnen die Zeit ihres Fastens auf vierzig Stunden, Tag und Nacht, aus. Diese verschiedene Praxis im Fasten ist nicht erst jetzt in unserer Zeit aufgekomen, sondern schon viel früher, zur Zeit unserer Vorfahren, welche wohl nicht umsichtig genug waren und darum eine aus Naivität und Ungeschicklichkeit entstandene Gewohnheit auf die Folgezeit vererbten. Aber trotz dieser Verschiedenheit lebten all diese Christen in Frieden, und leben auch wir in Frieden. Die Verschiedenheit im Fasten erweist die Einheit im Glauben.*¹⁰

Im dritten Jahrhundert ist vielfach eine Karwoche von sechs Tagen als Fastenzeit bezeugt. Im vierten trat eine längere, weniger strenge vorösterliche Fastenzeit hinzu. Athanasius von Alexandrien kündigte 329 die sechs Fasttage vor Ostern an, 330 empfahl er auch vierzigtägliches, vorangehendes Fasten.¹¹ Auch Eusebius von Caesarea spricht von einer 40-tägigen Fastenzeit. Für die vierzig Tage dürfte das Fasten Jesu in der Wüste das Vorbild gewesen sein, dazu auch Moses und Elia.¹² Bei der Berechnung und der Praxis gab es große Differenzen, etwa in der Frage, ob neben den Sonntagen auch die Samstage frei von Fasten waren. Gregor der Große zählte um 600 in Rom offenbar eine sechswöchige Fastenzeit mit 36 Fasttagen, bei der nur die Sonntage ausgenommen waren. Da eine zusätzliche, siebte Woche in Rom auf Widerstand stieß, fand man in Rom schließlich zu Beginn des 8. Jahrhunderts den Kompromiss, das Fasten um vier Tage auf vierzig zu verlängern und am Aschermittwoch beginnen zu lassen.¹³ Diese Praxis verbreitete sich seit dem Frühmittelalter im ganzen Westen.

⁹ Apol. I 61,2.

¹⁰ EUSEBIUS, h.e. 5,24,12.

¹¹ Artikel „Fasttage“, in: RAC 7 (1969), Sp. 500–524, hier Sp. 513 f. (Rudolf ARBESMANN).

¹² Ebd. 515 f.; EUSEBIUS, De sollemn. pasch. 4.

¹³ Artikel „Fasten/Fasttage. III: Biblisch und kirchenhistorisch“, in: TRE 11 (1983) 48–59, hier 51 f. (Stuart Georg HALL – Joseph H. CRECHAN).

Zu den Hauptdifferenzen zwischen Ost- und Westkirche gehörte jedenfalls die Fastenpraxis. In Rom fügte man den Samstag zu den alten Fasttagen Mittwoch und Freitag hinzu; im Osten waren die Samstage der Quadragesima gerade keine Fasttage: So warf Patriarch Photios dem Westen auch hier häretische Neuerungen vor; die Fastenzeit beginne überdies im Westen zu spät.¹⁴ Dazu setzte sich im Westen seit dem dritten Jahrhundert allmählich (erstmalig bezeugt bei Cyprian von Karthago) die tägliche Messfeier durch.¹⁵ Da bereits vorher das eucharistische Fasten, die eucharistische Nüchternheit, bezeugt ist, entwickelte sich auch in dieser Frage eine unterschiedliche Fastenpraxis in Ost und West.

Vor anderen Festtagen bildeten sich schließlich weitere Fastenzeiten aus; Weihnachten machte den Anfang; in der mailändischen und altgallischen Liturgie fastete man seit Martini, also seit dem 11. November; im Osten seit dem 15. November (Philippus).¹⁶ In Rom gab es zunächst fünf Fastensonntage, die dann auf vier verkürzt wurden und für die sich der Name *adventus* einbürgerte.¹⁷ Im Osten etablierte sich ein Apostelfasten vor dem Fest Peter und Paul und eine zweiwöchige Fastenzeit vor dem Fest Heimholung Mariens (*Koimesis*).¹⁸ Im Westen hingegen wurden die Vigiltage vor wichtigen Hochfesten Fasttage. Bei den Quatembertagen schließlich wurden wahrscheinlich vorchristliche römische Traditionen in das Christentum integriert. In den Wochen nach Quadragesima, Pfingsten, Kreuzerhöhung und Lucia (13. Dezember) waren Mittwoch, Freitag und Samstag Fasttage: *Nach Asche, Pfingsten, Kreuz, Luzei, gedenke, dass Quatember sei*. In Rom bürgerte sich im 6. Jahrhundert der Brauch ein, dass die Weihen in den Quatemberwochen gespendet wurden; andernorts übernahm man dies.¹⁹

Die Entstehung der christlichen Fastenpraxis wurde so durch *fromme, von der jüd[ischen]. Religion übernommene Übungen* ebenso beeinflusst, wie von *Strömungen aus der heidnisch-antiken Umwelt*.²⁰ Was hieß nun aber „Fasten“ genau? Schon in der Antike differenzierte man zwischen Graden der *nesteia*/des *ieiunium*. Vom *ieiunium* unterschied man zunächst die weniger strenge *statio*. Die Differenz bezog sich wohl anfangs auf die Länge des Fastens (bis Sonnenuntergang oder nur bis zur neunten Stunde); später wurde die Unterscheidung zwischen Fasten und Abstinenz entscheidend; bei den Abstinenztagen war nur auf Fleisch, Brühe, Wein und Früchte zu verzichten. Die Nahrung konnte auf Brot, Wasser und Salz reduziert sein.²¹ Eine Vereinheitlichung der westlichen Fasten-

¹⁴ Joseph Hergenröther, Photius, Patriarch von Constantinopel. Sein Leben, seine Schriften und das griechische Schisma. Nach handschriftlichen und gedruckten Quellen. I, Regensburg 1867, 643.

¹⁵ Raymund KOTTJE, Das Aufkommen der täglichen Eucharistiefeyer in der Westkirche und die Zölibatsforderung, in: ZKG 82 (1971) 218–228; Victor SAXER, Vie liturgique et quotidienne a Carthage vers le milieu du IIIe siècle. Le temoignage de Saint Cyprien et de ses contemporains d’Afrique, Rom ²1984.

¹⁶ Artikel „Fasttage“ (wie Anm. 11), Sp. 523 f.

¹⁷ „Fasten/Fasttage. III: Biblisch und kirchenhistorisch“ (wie Anm. 13) 53.

¹⁸ Ebd.

¹⁹ Artikel „Fasttage“ (wie Anm. 11), Sp. 520 f.

²⁰ Artikel „Fasten“, in: RAC 7 (1969) Sp. 447–493, hier Sp. 485 (Rudolf ARBESMANN).

²¹ „Fasten/Fasttage. III: Biblisch und kirchenhistorisch“ (wie Anm. 13) 54 f.

regeln war dann vor allem der mittelalterlichen Kanonistik zu verdanken. An Fasttagen war eine Mahlzeit am Tag erlaubt, die im Hochmittelalter zeitlich nach vorne rückte; deshalb durfte abends eine leichte Stärkung (*collatio*) eingenommen werden. Abstinenz wurde seit dem Hochmittelalter als Abstinenz vom Fleisch warmblütiger Tiere gedeutet, während Wein, Bier und Fische erlaubt waren.²² Ein Problem stellte die Abstinenzforderung für Eier, Milchprodukte und tierische Fette während der Fastenzeiten nördlich der Alpen dar, da dort kein Olivenöl gewonnen wurde. So erbat und empfing man seit dem Spätmittelalter häufig päpstliche Dispense, die jeweils nicht gratis zu bekommen waren.

2. Die religiöse Bedeutung des Fastens

Welche Motive bewogen die frühen Christen aber, immer mehr Fasttage und Fastenzeiten einzuführen, wie gesehen, in Parallelität und zugleich in Abgrenzung zum Judentum, aber auch zu den paganen Kulturen? Einen guten Einblick in die damaligen Diskussionen gibt uns um das Jahr 200 die Schrift *De ieiunio contra psychikos* des Tertullian von Karthago. Deutlich wird, welche starken Differenzen es zwischen unterschiedlichen Gruppen im vorkonstantinischen Christentum gab, wie uneinheitlich die Praxis also noch war; einige lehnten jedes Fasten ab, andere radikalisierten das Fasten noch viel mehr.²³ Tertullian hatte sich in den letzten Jahren seines Lebens einer rigorosen Bewegung angeschlossen, die sich selbst als „neue Prophetie“ bezeichnete; sie sah sich vom Parakleten zu entschiedener Christusnachfolge angesichts einer Naherwartung der Endzeit getrieben, während die Großkirche in ihren Augen zu erschlaffen drohte. Neben sexueller Enthaltbarkeit, die die neue Prophetie forderte etwa das Verbot einer Zweitehe, war es eine strengere Fastenpraxis, die man forderte; gerade der Asketismus war für Tertullian attraktiv.²⁴ Auf diese Weise gibt seine Schrift also einen guten Einblick in die Motive, aufgrund derer christliche Gruppen in der Antike die Fastenordnung ausbauten und verschärften.

Die großkirchlichen Gegner praktizierten das Osterfasten an Karfreitag und das *statio*-Fasten bis zur neunten Stunde an bestimmten Tagen, was aber jedem frei stehe, da es hierüber kein Gebot des Herrn oder der Apostel gebe.²⁵ Denjenigen, die diese Praxis verschärfen wollten, warf man vor, sie führten heidnische Bräuche aus dem Apis- oder Isis-Kult in das Christentum ein; ein Hinweis, welche

²² Ebd. 55.

²³ Johannes SCHÜMMER, *Die altkirchliche Fastenpraxis mit besonderer Berücksichtigung der Schriften Tertullians* (Liturgiegeschichtliche Quellen und Forschungen 27), Münster 1933.

²⁴ Christine TREVER, *Montanism. Gender, authority and the new prophecy*, Cambridge 1996; Vera Elisabeth HIRSCHMANN, *Horrenda secta. Untersuchungen zum frühchristlichen Montanismus und seinen Verbindungen zur paganen Religion Phrygiens*, Stuttgart 2005; Artikel „Montanismus“, in: RAC 24 (2012) 1197–1220 (Christoph MARKSCHIES).

²⁵ TERTULLIAN, *ieiun.*, cap. 2.

bedeutende Rolle das Fasten im religiösen Umfeld der frühchristlichen Gemeinden spielte.²⁶ Tertullian erklärte ausdrücklich, dass Heiden und Juden mehr fasteten als die Großkirche und deshalb religiös über diesen ständen.²⁷ Er wandte sich auch gegen den Vorwurf seiner Gegner, neue Fasttage einzuführen sei eine Neuerung: Paulus habe sich schon gegen die Galater gewandt, als diese sich nach den Planeten richten und wieder bestimmte Tage und Zeiten einführen wollten. Wo es kein Gebot des Herrn gebe, da müsse Freiheit herrschen und dürften keine neuen Lasten auferlegt werden.²⁸ Dagegen sah man in der neuen Prophetie den Auftrag des Hl. Geistes, das Fasten zu verschärfen²⁹; mit der Welt musste gebrochen werden, das Martyrium galt als Ideal. Das Fasten mache den Geist frei für Gott und sei so ein eschatologisches Zeichen, denn in der Ewigkeit werde man weder Essen und Hungern, was ja auch Gott nicht tue.³⁰

Mit dem Fasten verband Tertullian zwei Ziele, die religionsgeschichtlich aufs Engste in fast allen Kulturen damit verbunden waren, apotropäische Reinigung (Vorbereitung auf das Göttliche) und satisfaktorische Buße: A) Mit der Gaumenlust gehe immer die Wollust einher, mit der Gefräßigkeit also die Geilheit. Beide ziehen die Seele von Gott weg nach unten. Adam habe durch Übertreten der Speisevorschrift gesündigt: *Indem [Gott] mir [...] zeigt, warum Adam gestorben ist, versetzte er mich in die Möglichkeit, das Heilmittel der Beleidigung zu erkennen, er, der mir gezeigt hatte, wodurch er beleidigt worden war. Nach Belieben essen, wie und wann ich könnte, das sollte ich für Gift halten und demgemäß den Hunger als Gegengift nehmen, mich dadurch von der uranfänglichen Todesursache, die auch auf mich mit der Abstammung selbst übergegangen ist, reinigen, in der festen Überzeugung, daß Gott das wohlgefällig sei, dessen Gegenteil ihm mißfällig war, und in dem festen Vertrauen, daß das Streben nach Enthaltbarkeit dem gefallen werde, von dem ich erfahren hatte, daß er die Unenthaltbarkeit als schuldbar verdammt.*³¹ Dies führt also zu B): Fasten als gutes Werk der Wiedergutmachung. Die Enthaltbarkeit, so Tertullian, sühne jede Sünde. Sobald Gott sich ein Volk erwählt habe, habe er ihm deshalb schon Speisevorschriften gegeben. Durch Fasten könne man die Gnade Gottes erlangen, wie es viele Beispiele der alttestamentlichen Heilsgeschichte belegen, man denke etwa an das Fasten,

²⁶ Ebd., cap. 14.

²⁷ Ebd., cap. 16.

²⁸ Ebd., cap. 2.

²⁹ Ebd., cap. 11.

³⁰ *Wessen Herz erschien dagegen weit mehr aufwärts gerichtet als durch Fett beschwert? Es war das Herz dessen, der über die Kräfte der menschlichen Natur hinaus vierzig Tage und ebensoviel Nächte das Fasten fortsetzte, indem ihm der geistige Glaube die Kraft verlieh, der mit seinen Augen die Herrlichkeit Gottes sah, mit seinen Ohren die Stimme Gottes hörte und in seinem Herzen das Gesetz Gottes überdachte. [...] So große Bevorzugung bewirkt der Abbruch an Speise und Trank; er macht den Menschen zu einem Hausgenossen Gottes, gesellt den Gleichen in Wahrheit dem Gleichen zu. Denn wenn der ewige Gott, wie er durch Isaias bezeugt, niemals hungert, dann wird die Zeit, wo der Mensch Gott gleich wird, die sein, wo er ohne Nahrung lebt.* Ebd., cap. 6.

³¹ Ebd., cap. 3.

durch das die Stadt Ninive (Jon 3) das Gericht Gottes abwenden konnte.³² Es finden sich also bereits im Frühchristentum jene beiden religionsgeschichtlichen Hauptstränge³³, die das Fasten in den Religionen bestimmen: Reinigung von Unreinheit für Gott und Bußleistung zur Wiedergutmachung und Gnadenerwerb. Das Christentum integrierte so die religiösen Bedürfnisse und Erwartungen seiner Umgebung.

Rigoroses Fasten wurde dann vor allem im Mönchtum üblich, wo man sich regelrechte Konkurrenzkämpfe lieferte und sich übertrumpfen wollte.³⁴ Fasten war Teil des „unblutigen Martyriums“, das das Mönchtum durch Askese erstrebte. Neben Rigorismus gab es aber auch gemäßigte Stimmen, etwa die Benediktusregel.³⁵

Mit dem zivilisatorischen Umbruch zum Frühmittelalter wandelte sich auch die Religiosität; in der Antike war das Christentum eine elaborierte und ethisch-verinnerlichte Buchreligion, die so auch gebildete Schichten ansprechen konnte, was freilich an bestimmte kulturelle und zivilisatorische Voraussetzungen gebunden war, die mit dem Zusammenbruch von Städtewesen, Handel, Geldwirtschaft, Bildung und Infrastruktur nun nahezu vollständig verschwanden. Die archaischen gentilen Kulturen des Frühmittelalters waren – nach der Einteilung Jan Assmanns – alle auf der Stufe von Primärreligionen, also kosmischen Stammesreligionen, die die bestehenden Ordnungen legitimierten und vor allem kultische Reinheit forderten, um sich dem Göttlichen rituell, vor allem durch materielle Opfer, zu nähern.³⁶ Kultisch reine Mittler praktizierten den gottwohlgefälligen Kult, um die göttliche Gegengabe dafür zu erhalten. Die Bedeutung des Fastens wuchs hier noch einmal; die drakonischen Kapitularien, die Karl der Große wohl im Jahre 782 für die unterworfenen Sachsen anordnen ließ, belegen die Bedeutung von ritueller Reinheit, kultischer Praxis und damit besonders auch des Fastens: *Sterben soll, wer die vierzigägigen Fasten vor Ostern in Verachtung des christlichen Glaubens bricht und Fleisch ißt. Aber es soll vom Priester geprüft werden, ob er nicht durch Not gezwungen war, Fleisch zu essen.*³⁷

³² Ebd., cap. 7.

³³ Artikel „Fasten/Fasttage I. Religionsgeschichtlich“, in: TRE 11 (1983) 42–45 (Peter GERLITZ); Artikel „Fasten“ (wie Anm. 20).

³⁴ Arnold ANGENENDT, *Geschichte der Religiosität im Mittelalter*, Darmstadt 1997, 573 f.

³⁵ Regula Benedicti, cap. 39 f.

³⁶ Jan ASSMANN, *Kulte und Religionen. Merkmale primärer und sekundärer Religion(erfahrung) im Alten Ägypten*, in: Andreas WAGNER (Hg.), *Primäre und sekundäre Religion als Kategorie der Religionsgeschichte des Alten Testaments*. Berlin – New York 2006, 269–280; Arnold ANGENENDT, *Kirche als Träger der Kontinuität*, in: Theo KÖLZER – Rudolf SCHIEFFER (Hg.), *Von der Spätantike zum Frühen Mittelalter: Kontinuitäten und Brüche, Konzeptionen und Befunde (Vorträge und Forschungen 70)* Ostfildern 2009, 101–141.

³⁷ *Si quis sanctum quadragesimale ieiunium pro despectu christianitatis contempserit et carnem comederit, morte moriatur; sed tamen consideretur a sacerdote ne forte causa necessitatis hoc cuiilibet conveniat ut carnem commedat.* Capitulatio de partibus Saxoniae, Nr. 4, in: *Die Gesetze des Karolingerreiches 714–911*. Hg. von Karl August ECKHARDT. III: Sachsen, Thüringer, Chamaven und Friesen (Germanenrechte 2), Weimar 1934, 2–10 hier 2.

Beide Zielrichtungen des Fastens, Reinigung und Bußleistung, bekamen von hier aus ihre spezifische mittelalterliche Prägung: In das *Pontificale Romano Germanicum*, das um 950 in Mainz entstand und offizielle Geltung erlangte, gingen etwa verschiedene Rezepte ein, wie man durch Exorzismusfasten mit Speisen in den Körper eingedrungene Dämonen wieder loswerden könne. *In der ersten Woche muß bis abends gefastet werden; dann ist in Asche gebackenes, erkaltetes Brot erlaubt, das aber mit Salz und Weihwasser angemacht sein muß. Zum Trinken wird ebenfalls Weihwasser verordnet. [...] Während der ganzen sechs Wochen darf dieser sich nur mit Weihwasser waschen. Gartenkräuter, zumal Kohl, sind verboten. Einen toten Menschen darfer nicht zu Gesicht bekommen. [...] Zum Schluß muß er dann zum Priester gehen, bei ihm über alle Sünden eine Beichte ablegen, die Messe hören, das heilige Opfer empfangen und ein Gebet verrichten [...].*³⁸ Auch die Beispiele für Fasten als Tarifbußleistungen sind im Frühmittelalter unzählig; in den Bußbüchern bedeutete *penitere* meist einfach „fasten“³⁹; das iroschottische Mönchtum strebte durch rigoroses Fasten Bußleistungen und Verdienste vor Gott an.⁴⁰ Die großen religiösen Gestalten des Hochmittelalters wie Franziskus, Klara von Assisi (1193/94–1253) oder Heinrich Seuse (1295/97–1366) pflegten ein überaus rigoroses Bußfasten.⁴¹

Dass die Reformatoren mit dieser mittelalterlichen Fastenpraxis brachen, war durch die Tendenz zur Verinnerlichung der Frömmigkeit seit dem Spätmittelalter bereits grundgelegt. Innerliche Frömmigkeit, eine lautere Gesinnung, wurde für fromme Kreise wichtiger als kultische Reinheit; an Augustinus orientierte Strömungen kritisierten das Leistungs- und Verdienstdenken, das im Fasten vielfach mitschwang. Humanistische und reformerische Strömungen wollten sich an Jesus und der frühen Kirche orientieren, denen die Fastenordnung der Gegenwart noch unbekannt war. Für Erasmus von Rotterdam (1466/69–1536) war sie neben der Zölibatgesetzgebung ein Musterbeispiel einer historisch kontingenten Norm, die je nach den Zeitumständen sinnvoll oder weniger sinnvoll, jedenfalls niemals heilsnotwendig sein konnte.⁴² In Zürich brach die Reformation dann bekanntlich

³⁸ De ieiunio daemoniaci imponendo, in: Cyrille VOGEL – Reinhard ELZE (Hg.), *Le Pontifical Romano-Germanique du dixième siècle. Le texte. II* (Studie e testi 227), Vatikanstadt 1963, Nr. 120, 220 f.; vgl. ANGENENDT, *Geschichte* (wie Anm. 34) 575.

³⁹ Bernhard POSCHMANN, *Die abendländische Kirchenbuße im frühen Mittelalter* (Breslauer Studien zur Historischen Theologie 16), Breslau 1930, 12.

⁴⁰ Vgl. etwa die Lebensbeschreibung Columbans des Jüngeren: *Sonst war er von ihrer Gemeinschaft getrennt, hauste an entlegenen Orten und manchmal zog er sich noch tiefer in die Einsamkeit zurück, um ungestört und frei von Belästigungen den ganzen Tag beten zu können und zu versuchen, ganz der Religion zu leben. Er aß so wenig, daß man es kaum glauben konnte, daß es zum Leben reichte: kleine Kräuter des Feldes und winzige kleine Früchte, die dort in der Wildnis wuchsen und vom Volke Brombeeren genannt werden, bildeten seine karge Nahrung, Wasser war sein Getränk.* IONA, *Vita Columbani Liber Primus* 9, in: *Quellen zur Geschichte des 7. und 8. Jahrhunderts*. Übertragen von Herbert HAUPT (FSGA IVa), Darmstadt 1982, 393–497, hier 426–429.

⁴¹ ANGENENDT, *Geschichte* (wie Anm. 34) 576.

⁴² Christine CHRIST-VON WEDEL, *Erasmus von Rotterdam. Anwalt eines neuzeitlichen Christentums* (Historia profana et ecclesiastica 5), Münster 2003, 199 f.

um einen Fastenkonflikt aus, als provokativ am ersten Fastensonntag im Haus des Druckers Christoph Froschauer (ca. 1490–1564) das Fleischabstinenzgebot durch ein Wurstessen gebrochen wurde. Huldrych Zwingli (1484–1531) war dabei, ohne sich selbst zu beteiligen, und rechtfertigte den Akt dann in Predigt und Schrift als Ausdruck der Freiheit eines Christenmenschen.⁴³ Jesus selbst und die frühe Kirche habe dieses Verbot nicht gekannt, es sei also lediglich eine Menschensatzung. Vor allem aber: Der Mensch soll nicht auf seine religiösen Leistungen und Werke vertrauen, sondern allein auf die Gnade Christi. Zudem sind dem Reinen alle Dinge rein; keine Speise kann den Menschen unrein machen: *Und also zů dem ersten werffend sy die zyt entgegen. Obschon alle ding rein sind und fry, ist das doch nit zů allen zyten, als in der vasten, fronvasten, krützwochen, bannen vastabend, frytag und samßtag, zimpt sich nit fleisch essen, in der vasten darzuo nit eyer und milch und was von milch kumpt. Antwort: Ich stryt nüt, daß von menschen nit verboten sye – wir sehen und hörend das täglich geschehen, – sunder all mine arbeit kempfft darumb, ob ir uß götlichem gsatz an und under dise und iene zyt gebunden syen. Vaste ieder so dick in der geist eins rechten gloubens manen wirt.*⁴⁴ Zwingli war nicht gegen das Fasten; es war für ihn, wie das Essen, ein Adiaphoron, ein neutrales, äußerliches Ding. Wer fasten möchte, der solle fasten, aber daraus kein Gesetz für die anderen machen. In solchen Dingen sei der Christ zur Freiheit befreit.

Auch Martin Luther (1483–1546) sah in der Fastenpraxis der mittelalterlichen Kirche ein rituell verhärtetes System von Werkgerechtigkeit. Nicht auf Fasten und andere Werke komme es an, sondern auf den Vertrauensglauben an Christus.⁴⁵ Fasten soll man deshalb nicht, um Verdienste zu erwerben, sondern um offen zu bleiben für das Wort Christi.⁴⁶ Artikel 26 der *Confessio Augustana* bejahte das Fasten und andere Formen der Askese⁴⁷, lehnte aber deren Heils-

⁴³ Ulrich GÄBLER, Huldrych Zwingli. Eine Einführung in sein Leben und Werk, Berlin 1985, 52–55.

⁴⁴ Huldrych ZWINGLI, Von Erkiesen und Freiheit der Speisen, in: Huldreich Zwingli, Sämtliche Werke. Bd. 1 (Corpus Reformatorum 88), Berlin 1905, 74–136, hier 99.

⁴⁵ *Denn also habt yhr gehort und gelernt, das, wer da gleubt, das Jhesus Christus durch seyn blut, on unser verdienst, nach Gottis vatters willen und barmhertzigkeyt, unser heyland und bischoff unser seelen worden ist, das der selb glaube on alle werck gewißlich uns Christum also eyget und gibt, wie er gleubt, denn Christus blut ist freylich nicht darumb meyn oder deyn, das wir fasten odder lesen, sondern das wirs also glawben [...].* Martin LUTHER, Brief an die Christen in Riga, Reval und Dorpat (1523), WA 12, 148, Z. 21–26.

⁴⁶ *Vom fasten aber sage ich also, das es recht seye, das man viel faste, auff das der leyb gezemt und gezwungen werde, Denn sonst wo der leyb voll ist, dienet er widder zu predigen noch zu betten oder studirn, noch sonst guttis zu thun, so kann denn gottis wort nicht bleyben. Man soll aber nicht darumb fasten, das man damit als durch eyn gut werck etwas verdienen wolle, Sondern alleyn darumb (wie gesagt) das man gerust und geschickt bleybe Gottis wort zu handeln, das der leyb eyngefasset bleyb und ym zawm gehalten werde, und dem geyst rawm lasse, sonst durfft man keynis fasten nicht.* Ders., Predigt am Sonntag Invocavit (14. Februar) 1524, WA 15, 450, Z. 26–33.

⁴⁷ *Daneben wird auch gelehret, dass ein jeglicher schuldig ist, sich mit leiblicher Übung, als Fasten und ander Arbeit, also zu halten, dass er nicht Ursach zu Sunden gebe, nicht dass er mit solchen Werken Gad verdiene. Diese leibliche Übung soll nicht allein etliche bestimmte Tage, sondern stetigs getrieben*

notwendigkeit ab und beklagte, dass solche Traditionen das Evangelium verdunkelt haben, indem sie als verdienstliche Werke verstanden und als übermäßig wichtig erachtet wurden und die Gewissen beschwert haben.⁴⁸ Jean Calvin (1509–1564) wandte sich zwar auch gegen gesetzliche Fixierungen eines öffentlichen Fastens⁴⁹; dennoch sei nicht nur privates Fasten, sondern auch öffentliches sinnvoll, vor allem in Zeiten der Not.⁵⁰ *Ein heiliges und rechtmäßiges Fasten hat nun einen dreifachen Zweck. Denn wir wenden es an, so seine Definition, (1) um das Fleisch zu zähmen und zu unterwerfen, damit es sich nicht ungebunden gehen läßt, oder (2), um zu Gebeten und heiligen Betrachtungen besser bereit zu sein, oder endlich (3), um ein Zeichen unserer Demütigung vor Gott zu geben, wenn wir unsere Schuld vor ihm bekennen wollen.*⁵¹ Die Tradition der Buß- und Bettage bildete sich in den protestantischen Territorien aus, einerseits als außerordentliche Tage der Buße und des Fastens in Zeiten der Not, andererseits als jährlich wiederkehrende Termine, die sich letztlich in den Kirchenordnungen aus der Tradition der Quatembertage entwickelt haben.⁵² Katholischerseits bekräftigte die 25. *sessio* des Trienter Konzils, die Gesetze der Kirche über die Kasteiungen des Fleisches, etwa in Bezug auf Speisen und Fasten, zu bewahren.⁵³ Die mittelalterliche Fastenordnung des lateinischen Westens blieb so also auch in der Neuzeit kirchliches Gesetz bis weit ins 20. Jahrhundert hinein. Einzig die Adventszeit war nach dem Codex von 1917 keine Fastenzeit mehr, lediglich die Vigilien vor Weihnachten wie diejenigen vor Pfingsten, Maria Himmelfahrt und Allerheiligen sowie die Quatembertage. Die Abstinenz wird auf Fleisch restringiert, andere tierische Produkte waren nunmehr erlaubt.⁵⁴

*werden. Davon redet Christus Luk.21: ‚Hüet euch, dass euer Herzen nicht beschwert werden mit Fülle-
rei.‘ Item: ‚Die Teufel werden nicht ausgeworfen dann durch Fasten und Gebet.‘ Und Paulus spricht, er
kasteie seinen Leib und bringe ihn zu Gehorsam; damit er anzeigt, dass Kasteiung dienen soll, nicht
damit gnad zu verdienen, sonder den Leib geschickt zu halten, dass er nicht verhindere, was einem igli-
chen nach seinem Beruf zu schaffen befohlen ist. Und wird also nicht das Fasten verworfen, sondern
dass man ein notigen Dienst daraus auf bestimmte Tag und Speise, zu Verwirrung der Gewissen, gemacht
hat. CA (1530) § 26,*

⁴⁸ Ebd.

⁴⁹ Johannes CALVIN, Unterricht der christlichen Religion/Institutio Christianae Religionis. Nach der letzten Ausgabe von 1559 übers. und bearb. von Otto WEBER, neu bearb. und hg. von Matthias FREUDENBERG, Neukirchen-Vluyn 2008, IV, 12, 19–21, S. 697–699.

⁵⁰ Ebd. IV, 12, 16 f., S. 696 f.

⁵¹ Ebd. IV, 12, 15., S. 696.

⁵² Artikel „Buß- und Bettage“, in: RGG³ 1 (1957) Sp. 1539–1541 (Karl DIENST).

⁵³ *Insuper hortatur sancta synodus et per sanctissimum Domini nostri atque Salvatoris adventum pastores omnes obtestatur, ut tamquam boni milites illa omnia, quae sancta Romana ecclesia, omnium ecclesiarum mater et magistra, statuit, nec non ea, quae tam in hoc concilio quam in aliis oecumenicis statuta sunt, quibuscumque fidelibus sedulo commendent, omnique diligentia utantur, ut illis omnibus et iis praecipue sint obsequentes, quae ad mortificandam carnem conducunt, ut ciborum delectus et ieiunia, vel etiam quae faciunt ad pietatem augendam, ut dierum festorum devota et religiosa celebratio: admonentes populos crebro, obedire praepositis suis, quos qui audiunt, Deum remuneratorem audiunt; qui vero contemnunt, Deum ipsum ultorem sentient.* Konzil von Trient, sessio 25, De delectu ciborum, ieiuniis et diebus festis.

⁵⁴ *Can. 1250. Abstinentiae lex vetat carne iureque ex carne vesci, non autem ovis, lacticiniis et quibuslibet condimentis etiam ex adipe animalium. Can. 1251. § 1. Lex ieiunii praescribit ut non nisi unica per*

Schluss

Seit der Aufklärung war das Fasten unter dem Verdacht einer rein äußerlichen, legalistischen Übung gestanden. Die Verinnerlichung des Glaubens seit dem Spätmittelalter und in der Reformation nährte diesen Verdacht. Auf der anderen Seite betonte man die Notwendigkeit von Selbstbeherrschung und Freiheit durch asketische Übung. 1966 restringierte Papst Paul VI. das Fastengebot auf den Karfreitag und den Aschermittwoch⁵⁵; die Fleischabstinenz an Freitagen konnten die regionalen Bischofskonferenzen auch durch andere Werke der Buße ersetzen lassen.⁵⁶ Bereits Johann Michael Sailer (1751–1832) hatte als inneren Kern des Fastens das Bemühen ausgemacht, der Selbstliebe, dem Egoismus, die Nahrung zu entziehen.⁵⁷ Vor allem von Zwietracht, Zank und Hader müsse man sich enthalten.⁵⁸ Das Christentum hat sich seit dem Mittelalter stark verändert: Die Forderungen sind abstrakter geworden, fordern mehr Eigenverantwortlichkeit, weniger Legalismus.

diem comestio fiat; sed non vetat aliquid cibi mane et vespere sumere, servata tamen circa ciborum quantitatem et qualitatem probata locorum consuetudine. § 2. Nec vetitum est carnes ac pisces in eadem refectioe permiscere; nec serotinam refectioem cum prandio permutare. Can. 1252. § 1. Lex solius abstinentiae servanda est singulis sextis feriis. § 2. Lex abstinentiae simul et ieiunii servanda est feria quarta Cinerum, feriis sextis et sabbatis Quadragesimae et feriis Quatuor Temporum, pervigiliis Pentecostes, Deiparae in caelum assumptae, Omnium Sanctorum et Nativitatis Domini. § 3. Lex solius ieiunii servanda est reliquis omnibus Quadragesimae diebus. § 4. Diebus dominicis vel festis de praecepto lex abstinentiae, vel abstinentiae et ieiunii, vel ieiunii tantum cessat, excepto festo tempore Quadragesimae, nec pervigilia anticipantur; item cessat Sabbato Sancto post meridiem. Can. 1253. His canonibus nihil immutatur de indultis particularibus, de votis cuiuslibet personae physicae vel moralis, de constitutionibus ac regulis cuiusvis religionis vel instituti approbati sive virorum sive mulierum in communi viventium etiam sine votis. Can. 1254. § 1. Abstinentiae lege tenentur omnes qui septimum aetatis annum expleverint. § 2. Lege ieiunii adstringuntur omnes ab expleto vicesimo primo aetatis anno ad inceptum sexagesimum. CIC (1917) can. 1250–1254.

⁵⁵ Papst PAUL VI., Apostolische Konstitution *Paenitemini*, 17. Februar 1967, in: AAS 58 (1966) 177–198.

⁵⁶ Deutsche Bischofskonferenz über die neue kirchliche Bußordnung für die Fastenzeit und die Freitage des Jahres nach der Bußkonstitution *Paenitemini* vom 17. Februar 1966, in: Akten Pauls VI. Apostolische Konstitution „*Paenitemini*“ über die Fasten- und Bußdisziplin (Nachkonziliare Dokumentation. Hg. im Auftrag der Deutschen Bischofskonferenz. Band 2), Trier, 1967, 48–50; heute gültig: Partikularnorm Nr. 16 der Deutschen Bischofskonferenz zu cc. 1251, 1253 CIC, Bußordnung/Fastenabstinenz, 5. Oktober 1995, http://recht.dr.s.de/fileadmin/Rechtsdoku/4/4/2/95_23_16.pdf.

⁵⁷ *Der Eigenliebe, sagt Fenelon, die Nahrung entziehen, – ist das rechte christliche Fasten. [...] Wir sollen lernen unsere sinnlichen Triebe zu unterdrücken, damit wir die Selbstsucht desto leichter überwinden.* Johann Michael SAILER, Von der Religion des Gemüthes, der Lebens und der Kirche. Kurze zusammengefasste Reden, München 1810, 402.

⁵⁸ *Die Speisen sind zwar dem Reinen alle rein: aber die herrschende Lust ist in keinem Speisegenuß rein. Vor allem aber bestehe euer Fasten in Enthaltbarkeit von Zwietracht, Zank und Hader.* Ebd. 406.