



Foto: Katoliška Cerkev Koroška

Fasten – wozu, wer, wie lang, was und warum?

Am 5. März beginnt mit dem Aschermittwoch die diesjährige Fastenzeit – für die einen eine Zeit des Verzichts, für die anderen eine Zeit der Busse und Umkehr. In der Kirche gibt es viele Regeln, die alle ein Ziel haben: **Eine gute Vorbereitung auf Ostern.**

Wozu gibt es die Fastenzeit?

Die Fastenzeit dient der Vorbereitung auf die Feier des Todes und der Auferstehung Christi – also auf Ostern. Daher heisst sie auch «österliche Busszeit». Im Katechismus der katholischen Kirche heisst es dazu: *«Wie schon die Aufforderung der Propheten zielt auch der Ruf Jesu zu Umkehr und Busse zunächst nicht auf äussere Werke, „Sack und Asche“, Fasten und Abtötungen, sondern auf die Bekehrung des Herzens, die innere Buss. Ohne sie bleiben Busswerke unfruchtbar und unehrlich.»*

Wie lange dauert die Fastenzeit?

Das ist einfach: 40 Tage ab Aschermittwoch. Dann ist Ostern. Zählt man im Kalender nach, ist es aber plötzlich gar

nicht mehr so einfach: Der 40. Tag ab Aschermittwoch ist Palmsonntag, also der Sonntag vor Ostern. Dann wäre die Karwoche kein Teil der Fastenzeit mehr. Zählt man die Sonntage nicht mit, landet man beim Karsamstag. Das ist schon besser. Aber dann wären die untrennbar zusammengehörenden drei österlichen Tage vom Leiden, vom Tod und von der Auferstehung Christi in verschiedenen kirchlichen «Jahreszeiten».

Eine klare Definition gibt es im liturgischen Kalender: «Die Fastenzeit dauert von Aschermittwoch bis zum Beginn der Abendmahlsmesse am Donnerstag in der



Foto: AdobeStock

Karwoche», liest man in der «Grundordnung des Kirchenjahres» – also 44 Tage. Mehr als 40, dafür stimmt der Kirchenjahreszeitenübergang.

Mit der Faustregel «40 Tage ab Aschermittwoch» liegt man daher nicht so falsch: Die Zahl ist symbolisch viel besser als rechnerisch zu verstehen. Sie nimmt Bezug auf die 40 Tage, die Jesus in der Wüste gefastet hat, die 40 Tage der Sintflut, die 40 Tage, die Mose auf dem Berg Sinai bei Gott war, und die 40-tägige Frist, die der Prophet Jona der Stadt Ninive setzte, um sich durch Fasten und Büssen zu bekehren.

Gehören die Sonntage zur Fastenzeit?

Liturgisch gehören die Sonntage zur Fastenzeit. Dennoch ist es üblich, die für die Fastenzeit gefassten Vorsätze am Sonntag auszusetzen, weil auch die Sonntage der Fastenzeit Feste sind.

Jeder der sechs Sonntage hat einen eigenen Namen. Die ersten fünf werden – wie die Sonntage in der Adventszeit – nach dem ersten Wort des Eröffnungsverses der Messe vom jeweiligen Sonntag benannt: *Invocabit*, *Reminiscere*, *Oculi*, *Laetare* und *Judica*. Der fünfte Fastensonntag trägt auch den Namen «Passionssonntag», der sechste Sonntag ist der Palmsonntag. Die Namen werden aber – mit Ausnahme von *Laetare* und Palmsonntag – eher selten verwendet.

Welche Besonderheiten gibt es in der Liturgie in der Fastenzeit?

Als erstes fällt die liturgische Farbe auf: Auf das Grün des Jahreskreises folgt ab Aschermittwoch violett. Ab dann hängt in vielen Kirchen das Fastentuch vor dem Altar. In manchen Kirchen sind die Hochaltäre so gestaltet, dass sie sich zuklap-



pen lassen und zur Fastenzeit passende Motive zeigen. Ausserdem fällt in Gottesdiensten das Halleluja vor dem Evangelium aus, das Gloria wird nur an Festen und Hochfesten gesungen. Die Orgel wird nur zur Begleitung von Liedern gespielt, oft wird auch nicht mit vollem Geläut geläutet. Blumenschmuck gibt es nur am vierten Fastensonntag *Laetare* – das ist einer von nur zwei Tagen im Kirchenjahr, an denen die liturgische Farbe rosa zum Einsatz kommt. (Weil diese Farbe so selten zum Einsatz kommt, leisten sich nicht alle Gemeinden rosa-farbene Gewänder. Daher ist auch violett erlaubt.)

Die Feier der Heiligen fällt kleiner aus: Gebotene Gedenktage werden wie nicht gebotene Gedenktage begangen, höchstens das zum Gedenktag gehörende Tagesgebet wird verwendet, nicht die anderen liturgischen Texte. Am fünften Fastensonntag, dem Passionssonntag, werden vielerorts Kreuze und Standbilder mit violetten Tüchern behängt.

Welche Regeln gelten in der Fastenzeit?

Das vierte der fünf Kirchengebote lautet «Halte die von der Kirche gebotenen Fast- und Abstinenztage!» Heute stellt die Kirche relativ wenige Regeln für das Fasten auf. Zuständig dafür sind die Bischofskonferenzen; die konkreten Regeln sind also je nach Land unterschiedlich. Grundsätzlich wird unterschieden zwischen Fasten und Abstinenz. Fasten bedeutet in der Fachsprache die Beschränkung auf eine einmalige Sättigung am Tag, Abstinenz der Verzicht auf Fleischspeisen. Fasten und Abstinenz sind kirchenrechtlich am Aschermittwoch und am Karfreitag geboten.

Abstinenz ist grundsätzlich an allen Freitagen des Jahres geboten, nicht nur in der Fastenzeit. Die Partikularnormen der Schweizer Bischofskonferenz über die Fastenordnung von 1988 sehen dabei folgendes vor: «Während der österlichen Fasten- und Busszeit enthalten sich die Gläubigen am Aschermittwoch und am Karfreitag von Fleisch und beachten zugleich das Fastengebot. Nach Möglichkeit reservieren sie an diesen Tagen zudem eine bestimmte Zeit für das persönliche Gebet, Lesen in der Heiligen Schrift oder den Besuch des Gottesdienstes. Wer aus wichtigen Gründen (z. B. Krankheitsbedingt) diese Gebote nicht einhalten kann, ist eingeladen eine Ersatzform zu wählen, wie etwa Werke der Nächstenliebe, z. B. Almosen, Krankenbesuche, treue Pflichterfüllung usw.

Dazu kommt noch die Pflicht zum Fastenopfer: Christen sollen je nach ihrer wirtschaftlichen Lage einmal im Jahr, am besten zum Ende der Fastenzeit, ein «spürbares» Geldopfer für Hungernde und Notleidende geben. Die Schweizer Bischöfe laden alle Gläubigen ein, in der Gestaltung der Fastenzeit den Anliegen



Der Hochaltar in der Kathedrale Sitten ist ein Flügelaltar (auch «Tryptichon» genannt), den man während der Fastenzeit schliessen kann.



der Fastenaktion gebührend Rechnung zu tragen und deren Kampagne aktiv zu unterstützen.

Wichtig ist, dass man die Fastenzeit bewusst gestalten soll. Der Katalog der Möglichkeiten für das Freitagsopfer zeigt Möglichkeiten auf, wie das geht. Im Katechismus heisst es zu den Busszeiten: «Diese Zeiten eignen sich ganz besonders zu Exerzitien, Bussliturgien und Busswallfahrten, zu freiwilligen Verzichten etwa durch Fasten und Almosengeben, und zum Teilen mit den Mitmenschen (karitative und missionarische Werke).»



Foto: Rainer Sturm_pixelio.de

Wer muss fasten?

Auch hier gibt es wieder eine klare kirchenrechtliche Vorgabe: Das Abstinenzgebot verpflichtet alle Katholiken ab 14 Jahren, das Fastengebot alle Katholiken ab dem erfüllten 18. Lebensjahr bis zum Beginn des 60. Lebensjahres.

Die kirchenrechtlichen Regelungen sind aber nur ein Rahmen, der Menschen schützen soll. Beim Fasten geht es nicht darum, Regeln zu erfüllen, sondern sich gut auf Ostern vorzubereiten. Deshalb ist es auch sinnvoll, mit jüngeren Kindern je nach Alter zu überlegen, wie man die Fastenzeit gut gestaltet, und auch Über-60-Jährige dürfen an Aschermittwoch und Karfreitag das Fastengebot halten, wenn sie es können. Im Gegenzug ist

niemand an die Gebote gebunden, wenn sie schaden würden, etwa aus gesundheitlichen Gründen.

Gibt es Ausnahmen?

Liturgisch ist es so, dass kirchliche Feste und Hochfeste Vorrang vor den Wochentagen haben, also auch vor dem Freitag. Das bedeutet unter anderem, dass dann nicht die liturgische Farbe der Kirchenjahreszeit (also etwa violett für die Fastenzeit), sondern die zum Fest gehörende (also etwa rot für Märtyrerfeste) getragen wird.

Ausnahmen vom Freitagsgebot gibt es nur an Hochfesten. Bischöfe haben die Möglichkeit, vom Freitagsgebot zu dispensieren. Das machen sie vor allem dort häufig, wo populäre Heiligenfeste oder kulturelle Feste in die Fastenzeit fallen, wie beispielsweise das Hochfest des heiligen Josef, am 19. März. An diesem Tag entfällt das Abstinenzgebot. Auch wenn das keine liturgische oder kirchenrechtliche Regel ist: den eigenen Namenstag kann man wohl auch guten Gewissens als Eigenhochfest feiern. Traditionell gibt es noch weitere Ausnahmen, die aber heute nicht rechtlich festgelegt sind, beispielsweise eine Ausnahme vom Fasten für Reisende. Auch hier gilt wieder: Es geht nicht darum, Regeln zu erfüllen, sondern sich gut auf Ostern vorzubereiten.

Was kommt nach der Fastenzeit?

Liturgisch endet die Fastenzeit mit Gründonnerstag, wer Fastenvorsätze gefasst hat, hält sie in der Regel bis Ostersonntag. Mit Gründonnerstag beginnt das Triduum, die drei heiligen Tage. Mit dem Ostersonntag beginnt die Osteroktav, eine Woche bis zum nächsten Sonntag, dem Weissen Sonntag, in der jeder Tag wie ein Hochfest gefeiert wird.

Von Felix Neumann, ergänzt von Paul Martone