

# Der Weg nach Ostern - Was gilt für die Fastenzeit?

Christen sollen in den 40 Tagen der österlichen Bußzeit, dem Beispiel Jesu in der Wüste folgen und seinen Ruf ernstnehmen: „Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das Evangelium (Markus 1,15)!“

21.02.2023

*Was für die Bußpraxis vorgeschrieben ist, wurde für die katholischen*

*Gläubigen in einer Erklärung der Deutschen Bischofskonferenz vom 1. Januar 1996 festgelegt – gemäß den Vorgaben des römischen kirchlichen Gesetzbuches (Codex Iuris Canonici, c. 1251).*

## **Aschermittwoch und Karfreitag – die einzigen strengen Fasttage des Kirchenjahres**

„Der Aschermittwoch und der Karfreitag sind strenge Fast- und Abstinenztage. Der katholische Christ beschränkt sich an diesen Tagen auf eine einmalige Sättigung (Fasten) und verzichtet auf Fleischspeisen (Abstinenz)“, heißt es in der gültigen „Partikularnorm Nr. 16“ der Bischofskonferenz. Dabei gilt die Verpflichtung zum Fasten für Erwachsene vom vollendeten 18. Lebensjahr bis zum Beginn des 60. Lebensjahres. Das Abstinenzgebot verpflichtet vom vollendeten 14. Lebensjahr bis zum Lebensende.

„Entschuldigt ist, wer durch Krankheit, auf Reisen, am fremden Tisch oder durch schwere körperliche Arbeit am Fasten oder an der Abstinenz gehindert ist“, heißt es in einer Weisung zur Bußpraxis des Kölner Erzbischofs vom 1. Februar 1992. Und weiter: „Neben der einmaligen Sättigung ist am Fasttag zu den beiden anderen Tischzeiten eine kleine Stärkung erlaubt.“

## **Zur Fastenzeit passt auch ein finanzielles Opfer**

„Jeder Christ soll je nach seiner wirtschaftlichen Lage jährlich, womöglich am Ende der österlichen Bußzeit, ein für ihn spürbares Geldopfer für die Hungernden und Notleidenden geben“. Das gehört zur materiellen Seite der Fastenzeit. Für die Fastenspenden wurde das kirchliche Hilfswerk „Misereor“ geschaffen, das zu Spenden aufruft. Außer der eigenen Pfarrgemeinde

dienen auch andere Organisationen kirchlichen, mildtätigen und gemeinnützigen Zwecken und können mit einer Spende bedacht werden.

## **Alle Freitage des Jahres sind Gelegenheit zur Buße**

„Alle Freitage des Jahres sind im Gedenken an das Leiden und Sterben des Herrn kirchliche Bußtage, an denen der Christ zu einem Freitagsopfer verpflichtet ist; ausgenommen sind die Freitage, auf die ein Hochfest fällt. Zum Freitagsopfer ist jeder Katholik vom vollendeten 14. Lebensjahr bis zum Lebensende verpflichtet. Das Freitagsopfer kann verschiedene Formen annehmen: Verzicht auf Fleischspeisen, der nach wie vor sinnvoll und angemessen ist, spürbare Einschränkung im Konsum, besonders bei Genussmitteln, Dienste und Hilfeleistungen für den

Nächsten.“ Unter Genussmitteln sind zum Beispiel Alkohol, Nikotin und Süßigkeiten zu verstehen, aber nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Diese Möglichkeiten des Verzichtes nehmen viele Christen gerne auf sich, gerade in der Fastenzeit. Aber hier einen Konsumverzicht zu üben, passt nicht nur zu dem Anliegen der Fastenzeit, sondern auch zu den Freitagen des Jahres.

## **Erneuerung in den Sakramenten und im Gebet**

Vornehmlich erneuern und vertiefen der Empfang des Bußsakramentes und die Mitfeier der Heiligen Eucharistie auch an Werktagen unsere Gemeinschaft mit Gott. Weiter steht in der österlichen Bußzeit das Gebet im Vordergrund. Wir sollen uns besonders darum bemühen, unser persönliches Gebet und das gemeinsame Beten mit den anderen zu erneuern, zum Beispiel

das Morgen- und Abendgebet, das Tischgebet, den „Engel des Herrn“ um 12 Uhr mittags. Schließlich sollten wir die Gemeinschaft mit Gott suchen durch Lesen der Heiligen Schrift, Besuch der Fastenpredigten, Teilnahme an Besinnungstagen, Exerzitien, Zeiten der Stille und durch unsere Teilnahme an Kreuzweg- oder Rosenkranz-Andachten.

## **Was gilt für das Bußsakrament?**

Das Bußsakrament ist das vom Herrn gestiftete Sakrament der Versöhnung. Es besteht darin, nach gründlicher Gewissenserforschung (z.B. anhand eines Beichtspiegels aus dem Gotteslob) die persönlichen Sünden einem Priester im Beichtstuhl anzuvertrauen und mit aufrichtigem Besserungswunsch die Lossprechung von den Sünden zu erbitten. Diese wird mit einer Buße verbunden, in der Regel einem

kurzen Gebet oder einem anderen guten Werk. Bei allen schweren Sünden ist die persönliche Ohrenbeichte unerlässlich. „Unter schwerer Sünde versteht die Kirche, dass sich der Christ in wichtiger Sache bewusst und frei gegen Gottes Willen und Ordnung entscheidet, wie sie die Kirche verkündet. Denn dadurch wendet er sich von Gott und der Gemeinschaft der Kirche ab.“ „Wer sich in schwerer Sünde von Gott abgewandt hat, muss umkehren und sich durch den Empfang des Bußsakramentes versöhnen lassen, ehe er zum Tisch des Herrn hinzutritt“, heißt es in der Kölner Weisung zur Bußpraxis. Auch denen, die sich keiner schweren Sünde bewusst sind, empfiehlt die Kirche, in Zeitabständen, in denen das eigene Leben noch überschaubar ist, das Bußsakrament zu empfangen.

## **Weisung zur Sonntagsfeier und Osterkommunion**

„Ein katholischer Christ ist verpflichtet, an jedem Sonntag und gebotenen Feiertag die Hl. Messe mitzufeiern. An Sonn- und Feiertagen ohne schwerwiegenden Grund die Eucharistiefeier zu versäumen, ist eine ernsthafte Verfehlung vor Gott und der Kirche. An Ostern feiert die Kirche in der Freude des neuen Lebens gemeinsam das große Fest der Erlösung: Tod und Auferstehung des Herrn. Darum soll jeder Christ wenigstens einmal im Jahr, und zwar in der österlichen Zeit (Aschermittwoch bis Pfingstsonntag), in voller Weise an der Eucharistiefeier teilnehmen, indem er auch zum Tisch des Herrn geht.“

---