

Fasten und Fastenzeiten im liturgischen Jahr der Zisterzienser

Ein Überblick unter besonderer Berücksichtigung der Frühzeit des Ordens

Die Zisterzienser kennen mehrtägige und eintägige Fastenzeiten in ihrem liturgischen Jahr. Fasttage und Fastenzeiten zeichnen sich durch eigene Tagesordnungen aus, die der Klostersgemeinde helfen sollen, sich das Fasten geistlich nutzbar zu machen. An den Fasttagen (noch bis in die frühe Neuzeit hinein) wird zudem das einigen Mönchen sonst nach Terz und Hochamt zugestandene Mixtum (eine Art Frühstück) nach der Sext eingenommen, in der vorösterlichen Fastenzeit entfällt es ganz.¹ Neben den praktischen Folgen des Fastens (so u.a.: Konzentration der körperlichen Kräfte, längere Intervalle für Gebet und Lectio) sind vor allem die geistlichen Früchte von Bedeutung. In der Benediktsregel werden sie ausdrücklich genannt: Ein befreiter Mensch soll in der Freude des Heiligen Geistes der Fastzeit entgegensehen.²

Die wichtigste Fastenzeit ist das große vierzig tägige Fasten vor Ostern (die „Quadragesima“), das die frühen Generalkapitelsbeschlüsse am Montag vor dem ersten Fastensonntag beginnen lassen³; ihr offizieller Beginn wird allerdings erst am Aschermittwoch gefeiert.⁴ Während dieses vorösterlichen Fastens hat der Mönch vermehrt Zeit für die Lectio divina und das Gebet. Die (einzige) Mahlzeit des Werktages wird nach altem Brauch⁵ erst nach der Vesper eingenommen. Allerdings folgt nach einer Pause noch ein stärkender Trunk (der „Biberes“), bevor man sich zur Kollatslesung begibt. Das Fasten im Zisterzienserkloster erhält seine geistliche Spannkraft nicht nur durch eine Verschiebung der Mahlzeit, sondern auch durch eine Einschränkung der Speisenqualität. Die Generalkapitelsbeschlüsse zählen auf, welche Speisen man in den Fastenzeiten nicht zu sich nimmt: Alles Fette (Fisch, Milchprodukte, Öl) und gegorene Getränke (Wein, Bier) fehlen auf dem Fastentisch. Eine zweite Fastenzeit der Zisterzienser beginnt mit dem Advent, wobei es noch im 12. Jahrhundert unterschiedliche Berechnungen seiner Dauer gibt. Ausgenommen ist

¹ Ecclesiastica Officia. Gebräuchebuch der Zisterzienser aus dem 12. Jahrhundert... Langwaden 2003 (= EO), Kapitel 73,2 bzw. 11.

² Vgl. Regula Benedicti (= RB), Kap. 49,7b: „... Mit geistlicher Sehnsucht und Freude erwarte er das heilige Osterfest.“

³ Einmütig in der Liebe. Die frühesten Quellentexte von Cîteaux... Langwaden [u.a.] 1998, Instituta, Nr. 25: An welchen Tagen wir nur Fastenspeisen essen: „Im ganzen Advent mit Ausnahme des ersten Sonntags, am Montag und Dienstag vor Beginn der Fastenzeit [„ante caput ieiunii“ = Aschermittwoch], ... essen wir nur Fastenspeise.“

⁴ EO Kap. 13.

⁵ RB Kap. 41,7.8: „Vom Beginn der Fastenzeit bis Ostern halten sie die Mahlzeit erst am Abend. Die Vesper aber wird so angesetzt, dass man bei Tisch kein Lampenlicht braucht.“

hingegen immer der erste Adventsonntag, egal, ob schon nach dem Fest des hl. Martin von Tours (11. November), oder erst am 4. Sonntag vor Weihnachten als Beginn der Adventszeit gilt.⁶ Bis auf die geänderten Speisevorschriften unterscheidet sich die Tagesordnung hingegen nicht von derjenigen der dritten regulären Fastenzeit der Zisterzienser, dem monastischen Fasten.

Diese dem Mönchtum eigene Fastenzeit reicht ebenfalls bis in die Antike zurück. Der hl. Benedikt von Nursia erwähnt sie ausdrücklich in seiner Regel,⁷ weshalb sie im 12. Jahrhundert in den Klöstern beibehalten und weiterhin praktiziert wurde. Sie beginnt immer am Fest der Erhöhung des hl. Kreuzes (14. September) und endet faktisch erst am Samstag vor Quinquagesima, dem letzten Sonntag vor der Quadragesima, unterbrochen durch das vorweihnachtliche Fasten. An den Werktagen des monastischen Fastens wird die (einzige) Mahlzeit nach der Non gereicht. Ein Umtrunk oder Biberes folgte kurz nach der Vesper.

Die Auflistung der zisterzianischen Fastenzeiten zeigt deutlich, dass das Mönchtum eine ununterbrochene Ausrichtung auf Gott favorisieren möchte, nämlich durch das beständige Gebet, die Lectio divina und durch das ausdauernde Fasten. Einzig in der Zeit von Pfingsten bis Mitte September lockern schon die älteren Bräuche das Fasten - nicht zuletzt deshalb, weil harte Ernte- und Feldarbeit zu verrichten ist und die Sommerhitze den geistlichen Nutzen des Fastens zunichte gemacht hätte.

Die kirchliche Disziplin kennt seit ältesten Zeiten zudem die eintägigen Fasten. Während der Woche gibt es zwei solcher Fasttage: den Mittwoch und den Freitag. Auch sie gehören zum benediktinischen Erbe der Zisterzienser.⁸ An diesen Tagen entfällt für gewöhnlich das Mixtum. Die Mahlzeit des Tages wird, wie in der monastischen Fastenzeit, nach der Non eingenommen.

Weitere eintägige Fasten sind an den Vigiltagen höherer Feste und in den Quatemberwochen vorgesehen. Von den Quatemberzeiten (Frühling, Sommer, Herbst, Winter) fällt eine allerdings in die Osterzeit, weshalb das Fasten aufgehoben ist bzw. sich auf den Wegfall des Mixtum reduziert. Heute werden diese Tage als „Bußtage“ bezeichnet – eine Prägung, die eher frühneuzeitlich beeinflusst ist.

Andererseits gibt es liturgische Hochzeiten, in denen die körperlich anstrengenden und vorbereitenden Übungen, wie z.B. das Fasten und die Kniebeugen, der Festfreude weichen müssen und deshalb ausgesetzt werden: Das ist insbesondere die fünfzigstägige Osterzeit; aber dazu gehören auch alle höheren Festtage des liturgischen Jahres und besonders alle Sonntage – wobei in den älteren Zeiten bis

⁶ Vgl. Einmütig in der Liebe... Capitula, Nr. 14: „In quadragesima ante nativitatem domini...“. (Dazu auch Fußnote 169, S. 283).

⁷ RB, Kap. 41,6. „Vom 13. September bis zum Beginn der Fastenzeit essen sie nur zur neunten Stunde.“

⁸ RB, Kap. 41,2: „Doch von Pfingsten an sollen die Mönche während des ganzen Sommers am Mittwoch und Freitag bis zur neunten Stunde fasten, wenn sie keine Feldarbeit haben und die Sommerhitze nicht zu sehr drückt.“

auf den ersten Adventsonntag an den Sonntagen der Advents- und Osterfastenzeit keine fetten Speisen zubereitet werden.⁹

Die zumeist auf ältesten monastischen Traditionen beruhenden Zisterzienserbräuche der Fastenzeiten, die hier aufgeführt sind, wurden im Lauf der Jahrhunderte durch die Generalkapitel modifiziert. Die verschiedenen Auflagen des *Rituale cisterciense* geben einen Einblick in die jeweils gültigen Regelungen.¹⁰ Ebenfalls unentbehrlich in Fragen der Entwicklung der Fast- und Abstinenzregeln sind die Beschlüsse der Generalkapitel, durch die die jeweiligen Modifizierungen rechtskräftig wurden.¹¹ Bei der liturgischen Neuordnung der Bräuche nach 1968/69 hat man auf einheitliche Regelungen der Fastenpraxis verzichtet. Neben die römischen Vorgaben zu den beiden kirchlichen Fasttagen (Aschermittwoch und Karfreitag) hat man verschiedene Formulierungen gesetzt, die als Versuch anzusehen sind, dem Fasten den eigentlichen monastischen und evangeliumsgemäßen Charakter zurückzugeben. Deshalb sind heute nur einige wenige gemeinsame Fasttage vorgeschrieben: Das Fasten, das die Mönche pflegen sollen, bleibt hingegen der Diskretion und den persönlichen Kräften des Einzelnen überlassen.¹²

(H. M. H.)

⁹ Siehe Fußnote 3.

¹⁰ Vgl. die Editionen z.B. des *Rituale cisterciense* von 1689, 1721, 1892/1949.

¹¹ Siehe die Editionen von J.-M. Canivez: *Statuta Capitulum generalium Ordinis Cisterciensis*. Ab anno 1116 ad annum 1786. Vol. 1-8. (Bibliothèque de la Revue d'histoire ecclésiastique 9-14 B). Louvain 1933-1941, und von C. Waddell: *Twelfth-Century Statutes from the Cistercian General Chapter: Latin Text with English Notes and Commentary*. (Studia et Documenta 12). Citeaux: Commentarii Cistercienses, 2002. ISBN: 90-805439-4-2.

¹² Vgl. z.B. die Konstitutionen *ocso* (2002), Kap. 28: „Die Brüder sollen das Vierzig tägige Fasten, [d.i.] das Osterfasten und andere Fastenzeiten entsprechend den Ordensbräuchen und den Verfügungen des Abtes einhalten.“