

Johann Günther Muhri: Formen der Askese

Dr. J. G. Muhri hat das folgende Referat am 4. Dezember 1983 in Matriei gehalten. Er wollte das Referat als Beitrag für die Festschrift von Professor Otto Koenig überarbeiten. Obgleich die vorliegende Niederschrift den Ansprüchen einer historisch-philologischen Arbeit entspricht, hat J. G. Muhri, der im Dezember 1983 schwer erkrankte, es noch am Tage vor seinem Tode abgelehnt, den Beitrag in der vorliegenden Form für den Druck freizugeben. Er wollte sich nicht mit einer bloßen historisch-philologischen Aufarbeitung zufriedengeben, sondern wollte das gesammelte Material auf einer Metastufe unter anthropologischen und pädagogischen Aspekten auswerten. Er hoffte, dies in 2 bis 3 Tagen erledigen zu können. Diese Überarbeitung war ihm nicht mehr vergönnt. J. G. Muhri ist am 2. März 1984 im Alter von 41 Jahren verstorben.

Mit dem ausdrücklichen Einverständnis seiner Gattin, Frau Helga Muhri, soll das Referat gleichwohl in die Festschrift aufgenommen werden. J. G. Muhri hatte es für die Festschrift geplant. Wenn er den Beitrag auch mit Rücksicht auf den eigenen wissenschaftlichen Anspruch und auf das Ansehen Professor Otto Koenigs überarbeiten wollte, so ist gerade diese unvollendete Arbeit dennoch Ausdruck der hohen Verehrung, die J. G. Muhri Herrn Professor Otto Koenig entgegengebracht hat und entgegenbringen wollte.

Max Liedtke

Gemessen am Generalthema »Essen und Trinken« der diesjährigen Matrieer Gesräge würde mein Thema »Formen der Askese«, wollte man es angemessen aspektreich verhandeln, weit über das Generalthema hinausführen. Denn der Begriff »Askese«, das griechische ἄσκησις, das »Bearbeitung«, »Übung«, aber auch »Bildung« und »Erziehung« bedeutet – das sehr oft allerdings den »Körper« zum Objekt hat, bezeichnet eine sehr weite Spanne möglicher Verhaltensweisen, die vom Verzicht auf gewisse Bequemlichkeiten bis hin zu grober Selbstquälerei reichen kann. Zumeist ist im Zusammenhang mit Askese die Vorstellung verbunden, daß das Leibliche auf die eine oder andere Weise »dem Geistigen« untergeordnet sei. Nicht selten liegt dem eine strikt dualistische Anthropologie zugrunde, derzufolge der Körper als etwas Böses, als ein »Gefängnis« aufzufassen sei, wie etwa in der Antike im Platonismus oder innerhalb des Christentums im Manichäismus.

Sehr weit ist folglich auch das Feld asketischer Praxis. Askese kann bedeuten streng geregelte Zucht, Kampf gegen Fleisch und Blut, selbstverzichtende Demut, unterwürfiger Gehorsam, gewollte Armut, sexuelle Enthaltung; Askese kann bedeuten Verzicht auf Lebensgenuß, Erholung und Schlaf, auf eigenen Besitz und noble Garderobe. Mit Askese kann man aber auch verbinden steigendes und verinnerlichtes Sündenbewußtsein, Weltflucht, Abtötung der Sinne, einsames Leben, Vorbereitung der Ekstase, Sinnüberwindung und Gottähnlichkeit des Gnostikers, Kampf mit dem Teufel und Dämonen, freiwillige oder obligatorische Peinigungen und vielerlei dergleichen mehr (vgl. Troeltsch, in: Frank 1975, 69).

Ein wesentlicher Bestandteil der Askese ist in den meisten Fällen das Fasten in irgendeiner Form. Ausschließlich dem Fasten gelten die nun folgenden Überlegungen.

1. Zur generellen Bedeutung des Fastens im interkulturellen Vergleich

Fasten im ursprünglichen Sinne der Enthaltung von allem, was dem Körper zugute kommt und ihm nützen könnte (vgl. Gerlitz 1954, 82), ist wohl in allen Religionen – zumeist mit rituellen oder magischen Praktiken verbunden – niemals Selbstzweck, sondern ist immer ein Mittel zu einem mehr oder minder klar umgrenzten Zweck. Beim Fasten geht es zunächst um die Beziehung des Menschen zu einer Gottheit oder auch zu irgendeinem Dämon, deretwillen für einen bestimmten Zeitraum ganz auf Speisen oder auf ganz bestimmte Nahrungsmittel verzichtet wird. Fasten ist vielfach der Versuch, die verlorengegangene Bindung an eine Gottheit wiederherzustellen oder diese Bindung nicht zu gefährden. Fasten ist insofern ein schlechthin vermittelndes Phänomen, insofern es die Wege für die Begegnung zwischen Gott und Mensch freimacht (vgl. Gerlitz 1954, 170).

Der Mensch fühlt sich im Spannungsfeld zwischen dem Reinen und dem Unreinen, dem Guten und dem Bösen, dem Göttlichen und dem Dämonischen. Einzelne Speisen können tabu sein, weil sie entweder kultisch oder »dämonisch« besetzt sind und mithin Abstinenz erheischen. Dabei kommt der Nahrungsaskese eine wichtige purgative oder kathartische, das heißt reinigende, und eine apotropäische, das heißt unheilabwehrende Funktion zu. In den Formen des Fastens, die diesen Funktionen entsprechen, ist die Urform des Fastens zu sehen: Fasten ist in irgendeiner Hinsicht immer auch apotropäisch-karthartisch. Schon bei Plutarch heißt es, es werde gefastet *δαμόνων λε φαύλων ἀποτροπῆς ἕνεκα* (Gerlitz 1954, 7; das heißt zur Abwehr der bösen Dämonen). Und Matthäus schreibt im Anschluß an die Heilung eines Knaben von einem Dämon durch Jesus: »Diese Art von Dämon wird nicht anders ausgetrieben als durch Gebet und Fasten« (Mt 16, 21). In der Nacht ist der Zugriff der Dämonen am meisten zu fürchten, deshalb fasten z. B. Hindus bis zum Sonnenaufgang. Gleichwohl fastet man in den meisten übrigen Religionen vorwiegend tagsüber.

2. Unterschiedliche Formen des Fastens je nach ihrer Funktion

Bekanntlich gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Formen von Fasten. Dabei läßt sich im strengen Sinne keine eindeutige Entwicklungslinie nachzeichnen, gleichwohl lassen sich aber bestimmte Tendenzen ausmachen. So z. B. läßt es sich behaupten, daß die Abstinenz- und Fastengebote in den antiken Religionen in der Regel mit rigorosere Anspruch zur Geltung gebracht worden sind als später bei den meisten Hochreligionen. Im Urchristentum wiederum gab es strengere Fastenpraktiken als im Christentum des Mittelalters oder gar der Neuzeit. Von Formen der Totalabstinenz, dem Jejunium, führte der Weg alsbald zum gemäßigeren Semijejunium, das durch eine immer differenzierter werdende Kasuistik immer mehr relativiert worden ist. Generell läßt sich also sagen, daß wenigstens im abendländischen Kulturkreis mit der zunehmenden Säkularisierung der Lebenszusammenhänge und der zunehmenden Entmythologisierung der Religionssysteme eine verstärkte Relativierung der Abstinenz- und Fastenpraxis einhergeht.

a) Abstinenz bestimmter Speisen

In der hellenistisch-römischen Antike und im indischen Kulturkreis bedeutete Fasten fast nie eine totale Nahrungsenthaltung, sondern meist nur eine Nahrungsbeschränkung. Diese Art von Enthaltung hat insoweit mit Askese an sich noch wenig zu tun. Dieses Fasten wurde eingehalten, weil es einfach vom Gesetz befohlen war.

In der Geschichte der antiken Religionen spielte das Bohnenverbot eine bedeutende Rolle. Bei den Griechen bestand das Bohnenverbot, weil man glaubte, die Bohnen machten unfruchtbar, also ein typisch apotropäischer Grund. Eine andere Erklärung ging dahin, daß

die Bohnen Blähungen verursachten, diese wiederum Träume. Träume aber könnten besonders leicht zum Spielball von Dämonen und Totengeistern werden (vgl. Lohse 1969, 19).

Plinius nahm an, daß in den Bohnen die Seelen der Toten wohnten und sie deshalb zu meiden seien (vgl. Lohse 1969, 19). Auch die ägyptischen Priester des Isis-Kultes, die Pythagoräer (vgl. Gerlitz 1954, 3) wie auch die Orphiker (vgl. Gerlitz 1954, 12) lehnten den Konsum von Bohnen strikt ab (vgl. Lohse 1969, 36). Nach Herodot durften die ägyptischen Priester die Bohnen nicht einmal ansehen (vgl. Gerlitz 1954, 12). Von den Pythagoräern wird gesagt, sie ließen sich lieber erschlagen, als durch ein Bohnenfeld zu flüchten (vgl. Gerlitz 1954, 12). In allen diesen Fällen wird der Ursprung der Bohnen auf das Totenreich zurückgeführt. Heutzutage gelten Bohnen mancherorts als Totenspeise (vgl. Gerlitz 1954, 12).

Nach Julian war der Genuß von Rüben und Granatäpfeln verboten, weil beide als Totenopfer galten (vgl. Gerlitz 1954, 3). Durch den Genuß eines Granatapfels wurde nämlich auch Persephone einst gezwungen, ins Reich der Schatten zurückzukehren (vgl. Gerlitz V, A 36). Rüben, Äpfel, Zwiebeln und Knoblauch waren vielfach deshalb verbotene Speisen, weil ihnen – wie übrigens auch den Fischen – ein besonderer chthonischer (das heißt erdverbundener, unterirdischer) Charakter zugeschrieben wurde (vgl. Gerlitz 1954, 11). Man nahm an, daß diese Früchte auf Grund ihrer besonderen Erdverbundenheit über eine besondere Verbindung zu den Mächten der Unterwelt verfügten.

Die Enthaltung von Fleisch- und Blutspeisen war entweder die Folge von Furcht vor der dämonischen Seele des gewaltsam getöteten Tieres (vgl. Porphyrius; Gerlitz 1954, 13) oder weil das Blut als Sitz der Seele gedacht wurde; Fleischverbot und Seelenwanderung korrespondierten einander oft: Der Vater tötet die Seele seines eigenen Sohnes, weil er ihn in dem Schlachttier nicht wiedererkennt (vgl. Gerlitz 1954, 14).

Auch das Schweinefleischverbot, das fast bei allen orientalischen Völkern galt, hatte seinen Grund im chthonischen Charakter des Schweinefleisches (vgl. Julian; Gerlitz 1954, 13).

Herodot gibt einen mythologischen Grund für die Unreinheit des Schweines in Ägypten an: Das Schwein ist das Attribut des bösen Seth. Unter seiner Gestalt hatte Seth einst den Horus verwundet (Gerlitz 1954, 13 f.). Das Schwein gehört somit ihm und ist tabu. Wer Umgang mit Schweinen hatte, mußte sich in Ägypten besonderen Reinigungsvorschriften unterwerfen: Schweinehirten durften z. B. nicht den Tempel betreten (vgl. Gerlitz 1954, 14).

Diese akzentuiert chthonische Betrachtungsweise der Schweine findet sich auch noch gelegentlich im Neuen Testament. Bei Matthäus heißt es in Kapitel 8, 28–32: »Als Jesus über den See kam in das Gebiet der Gadarener, liefen ihm aus den Grabkammern herauskommend, zwei Besessene entgegen, die überaus gewalttätig waren, so daß niemand vorbeizugehen vermochte auf jenem Wege. Sie schrien: ›Was willst du von uns, Sohn Gottes? Bist du hierhergekommen, uns vor der Zeit zu quälen?‹ Entfernt von ihnen war eine große Herde von Schweinen auf der Wiese. Da baten ihn die Dämonen: ›Wenn du uns austreibst, so schick uns hinein in die Herde der Schweine!‹ Er sprach zu ihnen: ›Fahret hin!‹ Sie aber fuhren aus und fuhren in die Schweine, und siehe, es stürzte sich die ganze Herde den Abhang hinunter in den See und ertrank im Wasser.«

b) Formen von Vorbereitungsfasten

Fasten im Sinne der Vorbereitung auf bestimmte gesellschaftliche Ereignisse oder kultische Handlungen läßt sich als Vorbereitungsfasten bezeichnen. Fasten ist auch in diesem Sinne immer Teil eines großen Ganzen: Es wird gefastet zur Erlangung von Visionen, Ekstasen, zur Tilgung von Schuld, zur Gewinnung der Tauf-, Ordinations- oder Opfermahlsgnade; zur Verstärkung des Gebets, der Buße oder der Erkenntnis von Gott (vgl. Gerlitz 1954, 38). So

vielfältig die einzelnen Formen dieses Vorbereitungsfastens auch sein können, eines zieht sich durch alle diese Fastenformen: ihre apotropäische Dimension im Sinne des Austreibens von Dämonen (vgl. Mt 17, 20).

Bei Naturvölkern wurde gefastet vor einem Kriegszug, zur Entdeckung eines Diebes, zur besseren Wirkung eines Zauberspruches, zur Erweckung von Toten oder zur Verstärkung und Sicherung des Eides, der ohne Fasten leicht zum Meineid werden konnte. Mütter bzw. Eltern fasteten, um das neugeborene Kind vor Unglück zu bewahren (vgl. Gerlitz 1954, 15 f.). Zauberer und Medizinmänner unterzogen sich einer längere Zeit anhaltenden Speise- und Getränkeenthaltung, ehe sie mit ihrer Magie begannen (vgl. Gerlitz 1954, 15).

Im Islam zählt zu den zentralen Vorbereitungsfasten das Ramadanfasten, zu halten während des gesamten 9. Monats des moslemischen Mondjahres. Dieses Fasten geschieht vornehmlich zur Erinnerung an jenen Monat, an dem über die Person Mohammed und in Gestalt des Qur'an die Heilsbotschaft den Menschen vermittelt wurde. Jedes Jahr von neuem sollte im Monat Ramadan von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang jeder gläubige Muslim zur Vertiefung seiner Frömmigkeit fasten, und zwar 30 Tage hindurch. Das islamische Fasten im Ramadan ist keine Abstinenz oder ein Semijejunium im christlich-katholischen Sinne, sondern bedeutet totale Enthaltung von Speisen und Getränken von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Insofern besteht diesbezüglich ein außerordentlicher Rigorismus. Selbst vom Privileg des Fastenaufschubs bzw. der Fastendispens, die es für Reisende, Kinder, Kranke, Schwangere und Schwerarbeiter gibt, machen viele keinen Gebrauch. Stirbt jemand im Ramadan, so soll er möglichst vorher einen Ersatzmann für die restliche Zeit des Monats bestellt haben (vgl. Gerlitz 1954, 61). In der Nacht allerdings wird das tagsüber Versäumte reichlich nachgeholt.

Was das Ramadanfasten für den Islam, ist die Quadragesima für die Christen. Ab dem Konzil von Nicäa (325) ist das 40-Tage-Fasten eine feststehende Größe, gedacht als Vorbereitungsfasten auf die Auferstehungstage des Herrn. Zunächst wurde die Quadragesima rigoros gehandhabt: das Jejunium verbot alle Mahlzeiten, die über die übliche Morgen- und Abendnahrung hinausgingen, sowie jeglichen Genuß von Fleisch. Wer das Fasten nicht einhielt, durfte das Passahfest nicht mitfeiern (vgl. Athanasius; Gerlitz 1954, 67). Kranke mußten das Fasten zu Pfingsten nachholen. Einzelnen Berichten zufolge wurden Leuten die Zähne ausgeschlagen, die in der Fastenzeit beim Fleischessen ertappt worden waren (vgl. Gerlitz XXVII, A 29). Unter Karl dem Großen sind bei Mißachtung kirchlicher Fastengebote noch Todesstrafen verhängt worden (vgl. Gerlitz 1954, 67). Ab dem 8./9. Jahrhundert wurde aus dem Jejunium ein Semijejunium, das heißt, es setzte sich die einmalige Sättigung am Tage durch (vgl. Gerlitz 1954, 68). Schließlich mußte in der römisch-katholischen Kirche das Fasten zunehmend dem »bonum opus« einer bußfertigen Gesinnung weichen (vgl. Gerlitz 1954, 69). Eine Nahrungsaskese im eigentlichen Sinne besteht schon lange nicht mehr.

Als weitere Form des Vorbereitungsfastens gelten zudem alle jene Fastenarten, die mit Initiation in irgendeiner Form zu tun haben; im christlichen Bereich fallen sie teilweise auch mit dem Jejunium sacramentale zusammen, dem Sakramentsfasten, oder ganz allgemein: mit dem Jejunium praeparationis. In gewisser Hinsicht sind auch das große kollektive Ritual des jüdischen Versöhnungsfestes (jôn hakippûrîm), die christliche Quadragesima (τσασσαρακοστή) und der islamische Fastenmonat Ramadan Fastentypen, die dem Fasten den Charakter eines Vorbereitungsaktes für die Initiation verleihen (vgl. Gerlitz 1965, 271). Hintergrund ist jeweils die vergleichbare Überlegung: Wenn die Dämonen nichts zu essen bekommen, dann verlassen sie den ungestaltlichen Körper. Dies gilt für Fasten oder Teilfasten im Zusammenhang mit Pubertätsriten bei verschiedenen afrikanischen und australischen Stämmen sowie südame-

rikanischen Indianerstämmen. Es wird eine Verbindung zwischen Initiation und Vision hergestellt. Mit dem neuen Lebensabschnitt, der Mannbarkeit, tritt der Initiand zugleich auch in das Stadium einer tieferen Einsicht in die Dinge. Der fastende Mensch läßt durch Fasten und Gebet eine Weile den irdischen Bereich hinter sich, um aufnahmebereit für die Weisungen der Gottheit zu sein. Der Brahmanenschüler z. B. muß stehend und schweigend den Rest des Tages verbringen und darf zunächst 3 Tage lang nichts Gesalzenes essen. Sodann, ehe ihm ein als heilig geltender Teil des Lehrplanes übergeben wird, muß er »mit verbundenen Augen, schweigend, sich 3 Tage lang bzw. einen Tag und eine Nacht lang der Speise enthalten« (Gerlitz 1965, 273).

Ähnlich apotropäisch-kathartisch und präparativ verhält es sich mit dem frühchristlichen Taufexorzismus, den Jejunium sacramentale bzw. dem Jejunium baptismum. Es ist bezeichnend, daß gerade die Nahrungsaskese einen notwendigen Bestandteil des Taufexorzismus darstellt (vgl. Gerlitz 1965, 273). So ging beispielsweise dem Taurobolium, das an den Mysten des phrygischen Attis vollzogen wurde, eine Speiseenthaltung in der Form der νεστεία (Fasttag) voran. Dieses antike Taufsakrament diente dem Ziele, alle Schuld abzuwaschen und die Wiedergeburt zu vollziehen. Dabei spielte das Fasten eine herausragende Rolle. Denn beim Empfang des Sakraments müssen die Dämonen durch einen intensiven Exorzismus vertrieben werden. Das Heilige darf nicht gefährdet sein (vgl. Gerlitz 1965, 273 f.). Genau die gleiche Vorstellung ist bei Gregor von Nazianz anzutreffen, der bezüglich der christlichen Taufe schreibt: Jede sündigende Seele und jede Seele des Ungetauften ist von bösen Geistern bewohnt. Bei der Taufe jedoch irrt der Dämon unbehaust umher. Es wird deshalb deutlich, warum aus Furcht vor den umherirrenden Dämonen gefastet werden muß. Der Täufling müßte ja sonst befürchten, daß diese Dämonen mit ins Taufbad steigen (vgl. Gerlitz 1965, 274). Um 400 war die Nahrungsaskese im Westen fester Bestandteil des Taufritus. Unmittelbar vor der Taufe wurden den Katechumenen dann die sogenannten Exorzismusspeisen Brot, Salz und Wasser (oder Öl) gereicht. Brot und Wasser reinigen die Seele, Salz gilt als Dämonen vertreibendes Mittel. Erst der Getaufte durfte das Fasten durch den Genuß von Milch und das Zaubermittel Honig brechen (vgl. Tertullian; Gerlitz 1965, 275). Noch um 440 vollzog ein gallischer Bischof an 3 000 burgundischen Soldaten, die gegen die Hunnen kämpfen sollten, die Taufe erst dann, nachdem diese 7 Tage lang gefastet hatten (vgl. Gerlitz 1965, 275).

Zu dem Phänomen des Jejunium sacramentale gehört nun aber auch das Fasten vor dem Opfermahl bzw. vor dem Empfang der Eucharistie. Der Sinn einer solchen Nahrungsaskese besteht offenbar darin, daß man sich einerseits mit einem gefüllten Magen nicht der Gottheit nähern möchte und man andererseits bestrebt ist, das Opferfleisch rein und unvermengt in den Magen zu bekommen. Das Heilige muß unbedingt vom Profanen abgegrenzt werden. So ist z. B. bekannt, daß südamerikanische und afrikanische Naturvölker sogar Brech- und Abführmittel anwenden, um die heiligen Speisen gegenüber den profanen abzuwehren und sich deren Wirkungskraft zu sichern (vgl. Gerlitz 1965, 275 f.). Das Fasten vor dem Opfermahl wird also als eine Art Purgativ gebraucht, welches die kultische Reinheit und damit die Verbundenheit mit der Gottheit wiederherstellen soll. Die unheilvolle Macht muß ausgestoßen und die heilvolle angezogen werden. Auch hier geht es letzten Endes um die Vorbereitung auf eine Kommunikation zwischen Gott und Mensch, welche sich in der Speisegemeinschaft vollzieht (vgl. Gerlitz 1965, 276).

Dazu gehört auch das Fasten vor der christlichen Eucharistie, das Jejunium eucharisticum. Da es sich bei der christlichen Eucharistie nicht um ein bloßes Teilnehmen an der Opfermahlzeit handelt, sondern um ein tatsächliches Vorhandensein der Gottheit *in* dieser Mahlzeit,

wird das Numinose an diesem Phänomen um ein Vielfaches gesteigert. Besonders streng ist man bei der Einhaltung des Fastens dann gewesen, wenn es sich um eine »Erstkommunion« handelte, also um einen Ritus der Initiation. Schon ab dem 3. Jahrhundert ist die Überzeugung weit verbreitet, daß der Leib und das Blut Christi nüchtern empfangen werden müssen, das heißt, bevor man profane Nahrung zu sich genommen hatte (vgl. Gerlitz 1965, 277).

Die Kommunion wurde oft sehr spät abends gefeiert, damit die Gläubigen bis dahin fasteten; erst das heilige Mahl konnte das Fasten brechen (vgl. Gerlitz 1965, 277). Das 3. Konzil von Nicäa (Canon 29) hatte das Kommunionssfasten endgültig zum Gesetz erhoben (Gerlitz 1965, 277). Bis zum Vaticanum secundum legte die römisch-katholische Kirche großen Wert darauf, daß das eucharistische Nüchternheitsgebot von Mitternacht an bis zur Messe eingehalten wurde. Ab dem zweiten Vatikanischen Konzil wurde das Gebot erheblich gemildert: Demnach sind bis zu 3 Stunden vor der Kommunion feste Speisen und bis zu 1 Stunde vor der Kommunion Flüssigkeit erlaubt, wobei der Genuß von Wasser in keinem Fall das Nüchternheitsgebot bricht (vgl. Gerlitz 1965, 277 f.).

Zum Jejunium sacramentale zählt auch das Jejunium ordinationis, das Weihefasten z. B. vor der Priesterweihe. Bereits unter Leo dem Großen werden die Ordinationen von Bischöfen, Priestern und Diakonen vor versammelter Gemeinde unter allgemeinem Fasten vorgenommen. Als Ordinationstermin wählte man die Quatembertage, die schon frühzeitig wichtige Fast- und Bußtage der alten Kirche waren (vgl. Gerlitz 1965, 278). (quattuor tempora: jeweils Mittwoch, Freitag, Samstag zu Beginn der 4 Jahreszeiten: nach dem 1. Sonntag im Quadragesima, in der Woche vor Pfingsten, in der Woche nach dem Erntedankfest sowie nach dem 1. Adventsonntag).

Ein weiterer Typus des Fastens des Ritus der Initiation ist das ekstatische Phänomen des Visionsfastens, das Jejunium exstaticum oder Jejunium propheticum. Dieses Fasten stellt einen präparativen Faktor dar in bezug auf die bevorstehende Nähe und Erleuchtung Gottes. Es handelt sich hierbei ausschließlich um ein Fasten für Mystiker und Propheten, die sich auf die Verkündigung ihres Evangeliums vorbereiten. Insofern wird die Initiation zur Voraussetzung für die Inspiration (vgl. Gerlitz 1965, 279).

Fast alle Schamanen und Seher haben ihren Auftrag mit einem ekstatischen Fasten begonnen. Nahezu alle Propheten und Stifter der großen Religionen haben denselben Weg beschritten: Als Visionäre wollten sie über Fasten die Offenbarung Gottes erzwingen. Der Schamane oder Zauberer eines Stammes wußte, daß ein gefüllter Magen keine geheimen Dinge sehen kann. Bei den Griechen waren es hauptsächlich die Orakelstätten, an welchen Visions- und Offenbarungssfasten geübt wurde (vgl. Gerlitz 1965, 281). Bei allen Stiftern der vier großen Religionen steht vor Beginn ihrer Lehrtätigkeit die eigentliche Erleuchtung, und dabei spielt das Fasten eine zentrale Rolle. Nur bei Buddha war es im einzelnen etwas anders verlaufen. Zunächst unterzog sich Buddha 6 Jahre lang der großen Prüfung, der mahāpadhāna, einer jainistischen Askesemethode. Die wesentlichsten Elemente davon sind Meditation, Atemanhalten und strenges Fasten. Die Zunge auf den Gaumen gepreßt wartet Buddha auf den Augenblick der Erleuchtung. Aber der kommt nicht. Es wird ihm die Erkenntnis zuteil, daß derartige Askese nicht zur Erleuchtung führen kann. Da nimmt er wieder Nahrung zu sich – seine fünf asketischen Begleiter wenden sich unwillig von ihm ab. Schließlich tritt doch die Erleuchtung unter dem Bo-Baume ein. Und nun verweilte er dennoch sieben Tage lang mit gekreuzten Beinen und fastete (vgl. Gerlitz 1965, 282).

Der erste, der im AT das Jejunium revelationis übt, ist Moses, bevor er auf dem Sinai das Gesetz empfängt (Ex 34, 28). Erst nach der langen Zeit von 40 Tagen und 40 Nächten

erfolgten Offenbarung und Inspiration. Durch sein Fasten macht sich also Moses für das göttliche Offenbarungswort bereit. Er befähigt sich selbst zur Aufnahme des Numinosen (vgl. Gerlitz 1965, 283). Ähnlich geht es dem Elia auf dem Horeb oder dem Daniel (vgl. Gerlitz 1965, 283).

Den prophetisch-messianischen Typus des Fastens findet man auch in der Versuchungsgeschichte Jesu (vgl. Mt 4). Jesus erhält seine Berufung zu Christus und damit zum Empfang der Offenbarung erst, nachdem er – in Analogie zu Moses – 40 Tage und 40 Nächte gefastet hat.

Wenn man in der Taufe Jesu, die ja vor der Versuchung stattfand, nur den Auftakt zu seiner Berufung sieht, so findet man in der Versuchungsgeschichte die eigentliche Bewährungsprobe zum künftigen Heilshandeln des Messias vor (vgl. Gerlitz 1965, 283). Es ist bezeichnend, daß die Versuchung des Satans nach Ablauf der 40 Tage und 40 Nächte erfolgte. Die Angriffsmöglichkeit des Bösen ist gerade dann am größten, wenn der Prophet oder Asket auf dem Wendepunkt zu einem neuen Leben steht, im Falle Jesu unmittelbar vor dem Empfang der Offenbarung.

Muhammad schließlich hatte das Fasten als besondere Form der Enkrate gewählt, die ihm die Offenbarung des Qur'an und damit den Auftrag zu seinem prophetischen Amt ermöglichte (vgl. Gerlitz 1965, 284).

Allen diesen Typen des Fastens im Sinne des Vorbereitungsfastens ist ein Merkmal gemeinsam: der Wille zur Kommunikation mit der Gottheit (vgl. Gerlitz 1965, 286).

c) Weitere Fastenformen

Im Jejunium poenitentiae, im Bußfasten, einem Akt des Sühnegeschehens, bekommt das Fasten eine ethische Dimension: der ursprünglich purgatorische Vorgang erhält eine justifikatorisch-meritorische Motivation. Für Jesus z. B. ist die Nahrungsaskese vornehmlich eine Frömmigkeitsübung. Sie gehört zum Gottesdienst und ist nur im Zusammenhang mit der Metanoia, der Umkehr zu verstehen (Mt 6, 16 ff.). Brot, Salz und Wasser ist die typische Bùßernahrung (vgl. Gerlitz 1954, 100). Augustinus ermahnte die Gemeinden, sich während der Fastenzeit von Wein und anderen alkoholischen Getränken zu enthalten, sich auf diese Weise zugleich um eine Besserung der Lebensführung zu bemühen (I, 52). Schon früh in der Fastenpraxis der Urchristen werden Fasten und Almosengeben miteinander in Verbindung gebracht. Auch in der Theologie der christlichen Kirchenväter verdrängt die ethisch-spirituelle ἔγκρατεια die materielle Bedeutung der Nahrungsaskese. Das vollkommene Fasten besteht in der Enthaltung von jedem bösen Tun (Athanasius; vgl. Gerlitz 1972, 261).

Auch Thomas von Aquin bezeichnet die Nahrungsaskese als einen besonderen Tugendakt der abstinentia bzw. der temperantia, welche die Nahrungsaufnahme vernünftig regeln und den Geist sich zu göttlichen Dingen erheben lassen (vgl. Gerlitz 1972, 261).

Eng verbunden mit dem Bußfasten ist die in der Religionsgeschichte bedeutsame Praxis des Trauerfastens, in dem die Entwicklung vom apotropäischen Ritus zum Sühnegeschehen fortgesetzt wird. In den Religionen des Mittelmeeres galten Leichen als verunreinigend; mit auch als Folge von abergläubischer Furcht mußte man sich drei Tage nach dem Tode eines Angehörigen dem Trauerfasten hingeben (vgl. Lohse 1969, 19 f.). Ein Brahmane soll nicht im Hause eines Verwandten essen, in dem jemand gestorben ist, bevor die 7 Reinigungstage um sind (vgl. Gerlitz 1954, 21). Die Ägypter fasteten beim Tode des Pharao, David nach dem Tode Sauls, Jonathans und Abners, Priamos nach dem Tode seines Sohnes Hektor. Der Gedanke des Trauer- und Sühnefastens ist in der Regel verknüpft mit Reue und Gram über begangene Sünden, etwa als der König von Ninive nach Jonas' Predigt ein Fasten ausruft (Jon 3, 4–10). Auch das Gebot bei den Juden, am Tage des Versöhnungsfestes zu fasten, ist eng

verknüpft mit Reue und Buße (Lohse 1969, 81). Trauerfasten steht faktisch immer im Zusammenhang mit anderen Trauerritten wie dem Zerreißen von Kleidern, Asche aufs Haupt legen, sich verhüllen, sich an die Brust schlagen uws. (vgl. Gerlitz 1954, 24).

Im Judentum spielte neben dem Regenfasten auch das Fasten in Unglücks- und Notzeiten eine große Rolle. Zum Unglücksfasten griff man, wenn die Pest eine Stadt heimsuchte, durch Erdbeben Häuser einstürzten; ebenfalls wurde zum Unglücksfasten aufgerufen im Falle von Dürre und Gelbsucht, bei einer Heuschrecken- oder Insektenplage, beim Auftreten wilder Tiere oder in Kriegszeiten (I, 46). Die regelmäßigen Fastzeiten nach dem Exil sollten sicherlich auch die Erinnerung an vergangene Unheilsergebnisse wachhalten (Sach 7, 3; I, 49).

Angesichts des drohenden Chaldäerangriffs gaben sich die Israeliten auch dem Unglücksfasten hin (Jer 36, 6.9; Gerlitz 1954, 26).

Unglücksfasten gab es aber auch während der großen Verfolgung der Christen im Urchristentum. Unter Berufung auf 1 Samuel 7,6 forderte Calvin bei großen Unglücksfällen die Kirche zum Fasten auf, um damit Gottes Zorn zu beschwichtigen (Gerlitz 1954, 28).

Daneben gab es natürlich noch viele Anlässe, im Laufe eines Kirchenjahres zu fasten: neben Gebets- und Gerichtsfasten gab es auch noch das Weihnachts- und Pfingstfasten, Marienfasttage und Fasttage an den verschiedenen Heiligenfesten der Kirche (vgl. Gerlitz 1954, 75 ff.).

In der Konstitution »Poenitemini« (18. Februar 1966) erfolgte die Neuordnung der Fastengebote für die katholischen Christen. Alle Feiertage und der Aschermittwoch sind demnach Tage der Buße und Tage einer gewissen Zucht. Fasten und Abstinenz werden für den Aschermittwoch und Karfreitag verlangt. Die Abstinenzforderung gilt für ein Alter zwischen 14 und 60 Jahren. Die Bischofskonferenzen der Kirchenprovinzen erhalten ausgedehnte Vollmachten zur Verschiebung der Bußtage (außer Quadragesima) und zur Ablösung einiger oder aller Fasten- und Abstinenzpflichten durch andere fromme oder Liebestaten. Die Fastenordnung ist somit sehr flexibel geworden. Hauptgedanke ist nunmehr der Ausdruck der Buße.

3. *Monastische Fastenpraktiken*

Mit den unterschiedlichen Formen monastischen Lebens lassen sich auch unterschiedlich strengere Formen von Fasten verbinden. Eines aber läßt sich vorweg generell sicherlich behaupten: daß zu allen Zeiten übertriebene Enthaltensamkeit mit verschiedenen Mitteln bekämpft worden ist mit Verweis auf die Überzeugung, daß Gott den Menschen die guten Dinge der Welt ja zum Genuß geschenkt habe.

a) *Rigorese Formen monastischen Fastens*

Die ersten Mönchsgruppen der Urkirche versuchten sich einer sehr strengen Askese zu unterwerfen, wobei das Fasten ein Wesensmoment der Askese darstellte. Das Ideal der monastischen Askese war das Erreichen der Vollkommenheit. Essen wurde als Nebensache betrachtet (vgl. Gerlitz 1954, 146). Die Speise sollte nur der Notwendigkeit dienen, nicht der Erquickung. Als Maß der Speise galt vielfach »sustentatio carnis, non desiderium saturitatis« (die Aufrechterhaltung des Fleisches, nicht der Wunsch nach Sättigung). Einige Kräuter, einige Wurzeln, ein wenig Wasser mußten vielfach genügen (vgl. Hilpisch 1929, 13). Das monastische Fasten der ersten Jahrhunderte lag größtenteils außerhalb der offiziellen kirchlichen Praxis.

In der sketischen Wüste in Unterägypten hatte sich im 2./3. Jahrhundert eine Mönchskolonie gebildet, die in einer Askese lebte, die in der Tat die Großkirche in den Schatten stellte.

Von Abt Eladios wird z. B. berichtet, daß er, der das ganze Jahr über nur von Brot und Salz lebte, in der Quadragesimalzeit diese Abstinenzspeisen im Stehen statt im Sitzen einnahm. Fleisch wurde von diesen Mönchen grundsätzlich gemieden, manchen war es überhaupt nicht bekannt (vgl. Gerlitz 1954, 145). Von Mönch Sisvers wird berichtet, er habe oft nicht gewußt, ob er schon gegessen hatte. Viele aßen bloß im Umhergehen (vgl. Gerlitz 1954, 146). Die sogenannten Apotakiten in Jerusalem nahmen noch um 400 das ganze Jahr hindurch nur eine Mahlzeit täglich ein. Wer es aushalten konnte, der hungerte sogar von Sonntagabend bis Sonnabendabend durch. Dann tranken sie Wasser- und Mehlsuppe (vgl. Gerlitz 1954, 146).

Es gab unter den Mönchen auch manche, die dem heroischen Fasten frönten, die eine Dauerabstinenz übten, während welcher sie nur von Gras, Baumfrüchten, rohen Getreidekörnern, eingeweichter Gerste oder angeblich auch nur von der Eucharistie lebten (vgl. Gerlitz 1954, 146).

Der Asket Symeon Stylites vollführte 28 Jahre lang ein 40tägiges Jejunium plenum in der Passionszeit, die übrige Zeit soll er nur von einer Erbse pro Nacht gelebt haben. Der Mönch Elpidius soll 25 Jahre lang nur an Sonnabenden und Sonntagen gegessen haben (vgl. Gerlitz 1954, 146). Macrion forderte den völligen Verzicht auf Fleischgenuß. Nur Fische waren mit der Begründung erlaubt, Jesus habe nach der Auferstehung auch Fisch gegessen (vgl. Lohse 1969, 137). Auch Wein war bei den Marcioniten verboten (Lohse 1969, 138). Der Montanismus, eine asketische Bewegung im späteren 2. Jahrhundert, postulierte aus eschatologischer Motivation heraus zur Vorbereitung auf das nahe Ende eine strenge Fastenzucht (Lohse 1969, 145). Als Hauptnahrungsspeise dienten ihnen sogenannte Xerophagien: eine trockene Speisemischung, die ohne Fleischbrühe und ohne saftige Früchte und selbstverständlich auch ohne Wein zubereitet werden mußte (Lohse 1969, 145).

Eine besondere Form monastischen Fastens war das Fasten der Manichäer, die der Strömung der Gnosis eng verbunden waren (vgl. Gerlitz 1954, 154). Die Manichäer fasteten sonntags und montags und mieden alles, was die Triebe des Leibes begünstigte. Vor allem Fleisch, Eier, Milch, Fische und Wein galten bei ihnen als Sitz der bösen Begierden. Wein nannten sie die Galle des Fürsten der Finsternis (vgl. Gerlitz 1954, 155). Alle jene Speisen dagegen, welche durch Geruch und Farbe ihre Lichtsubstanz verrieten, durften gegessen werden: etwa weißes Brot, goldene Früchte wie Kürbisse und Melonen sowie klares Wasser (vgl. Gerlitz 1954, 155). Den Manichäern war es auch verboten, Tiere zu töten oder Pflanzen auszureißen. Dahinter verbarg sich die alte stoisch-pythagoräische Seelenwanderungshypothese, wonach derjenige, der Getreide mäht, selbst zu Getreide werden und mithin vom selben Schicksal ereilt werden wird (vgl. Gerlitz 1954, 156). Dies ging so weit, daß die »Electi«, die Auserwählten unter den Manichäern, auch keine Früchte pflückten und kein Brot zu backen wagten. Diese unerlaubten Handlungen mußten für sie die Auditores, die »Laienhörer«, verrichten. Um sich von jeglicher Verletzungssünde reinzuwaschen, mußten die Electi deshalb beim Essen jeder Speise erklären, sie trügen an all dem, das zur Herbeischaffung und Zubereitung der Speisen geschehen war, keine Schuld (vgl. Gerlitz 1954, 156). Das Gebet, das die Electi vor dem Essen zu sprechen pflegten, lautete in der Regel folgendermaßen: »Ich habe dich nicht geschnitten, nicht gemahlen, nicht geknetet, nicht in den Backofen geschoben, sondern ein anderer hat dies getan, hat dich mir gebracht, ich esse dich ohne Schuld« (Gerlitz 1954, 156). Die christlichen apologetischen Kreise behaupteten sogar, daß die Auditores nach der Herbeischaffung des Brotes von den Pneumatikern bzw. Electi verflucht worden seien (vgl. Gerlitz 1954, 156). Bei den mittelalterlichen Waldensern gab es eine vergleichbare Fastenmentalität und auch eine ähnliche Unterscheidung in Perfecti (= Electi)

und Credentes (= Auditores) (vgl. Gerlitz 1954, 157). Ähnliche Praktiken finden sich auch bei den mittelalterlichen Katharern und Albigensern. Kathartische Sektierer kasteiten sich durch Beten und Fasten so lange, bis sie dem Tode nahe waren. Dann ließen sie sich von ihrem Genossen töten, um den Genuß des Martyriums zu haben (vgl. Gerlitz 1954, 157).

Eine Art »asiatische« Gnosis läßt sich bei den Jainamönchen im Hinduismus feststellen. Das jainistische Fasten führte nicht selten zum Fastentod des betreffenden Mönchs. Prinzipiell verzichteten sie auf alle gewürzten Speisen. Durch sich zunehmend steigendes Auslassen von Mahlzeiten verschärften sie ihr Fasten. Am anstrengendsten war wohl das dreieinhalbtägige Fasten: in dieser Zeit nahmen sie weder Nahrung noch Flüssigkeit zu sich. Zusätzlich kasteite sich dabei der Asket, indem er mit gestreckten Armen und mit einem erhobenen Fuß in der Sonne stand (vgl. Gerlitz 1954, 162.)

Der Fastentod war den Mönchen vorbehalten. Mönche, die in Todesgefahr standen oder eine lebensgefährliche Krankheit durchmachten, unterzogen sich der *itvara*, einer totalen Aushungerung, die für den betreffenden Mönch einen Ausweg aus der Ausweglosigkeit bedeutete (vgl. Gerlitz 1954, 163 f.).

b) *Fastenvorschriften der Regula Benedicti*

Die Regeln der großen abendländischen Mönchsorden setzten sich in bezug auf die Fastengebote von den radikaleren Gruppierungen der Urkirche entschieden ab.

Als erster verläßt Benedikt in seiner Regel die alte Mönchstradition. Nicht mehr das alte Mönchsgericht, nämlich vorwiegend Kräuter, Salz und Wasser, ist gefragt, sondern bei jeder Mahlzeit soll es zwei gekochte Speisen geben, denn Essen soll keine Qual und Last sein. Insbesondere trifft Benedikt für Kranke, Alte und Kinder besondere Vorkehrungen. Nicht Hunger und Durst, sondern Mäßigkeit ist sein Prinzip. Ähnliches gilt auch für den Weingenuß (vgl. Hilpisch 1929, 68).

Generell gab es bei den Benediktinern das Verbot, nach der *Complet*, nach dem den Tag abschließenden Chorgebet, etwas zu sich zu nehmen (Zimmermann 1973, 39). Die Benediktiner hielten die üblichen Fastenzeiten der Kirche. An Fasttagen war der Genuß von Fisch erlaubt, jener von Eiern, Käse und von Fleisch vierfüßiger Tiere verboten (vgl. Zimmermann 1973, 6). Es wurde bald nach Benedikts Tod zur Streitfrage erhoben, ob unter die vierfüßigen Tiere auch das Geflügel darunterfalle. In der Regel aus der Zeit um 1100 war es den Kranken erlaubt, auch in der Fastenzeit Fleisch zu essen. Allerdings mußte sich dann der Kranke, sobald er wieder genesen war, vor dem versammelten Konvent der Brüder dafür entschuldigen (Zimmermann 1973, 62). Strengere Orden, wie etwa die Kartäuser oder Wandermönche, gestatteten auch den Kranken den Genuß von Fleisch in der Fastenzeit nicht. In der Fastenzeit wurde den Benediktinern nahegelegt, an Stelle einer zweiten ausgiebigeren Mahlzeit ein frommes Buch zu lesen. Immer wieder betont wurde die Freiwilligkeit des Fastens (V, 236). Häufig stößt man bei den Benediktinern auf Warnungen vor Übertreibungen im Fasten. Man legte größten Wert auf »*discretio*« und »*moderatio*« (Zimmermann 1973, 77).

Der gemeinsame Tisch der Benediktinermönche wurde auch als Disziplinierungsmittel in Anspruch genommen. Bei leichteren Verfehlungen wurde ein Mönch vom gemeinsamen Tisch ausgeschlossen. Bei schwereren Verfehlungen mußte er auch allein essen, zudem bekam er eine geringere Essensration zugeteilt, und vor allem wurde dessen Speise nicht vom Abt gesegnet (V, 218 f.).

Natürlich gab es eine Reihe von Gründen, die es erlaubten, das Fasten entweder auszusetzen oder es wenigstens teilweise zu umgehen. Kam ein Gast im Kloster während der Fastenzeit an, dann sollte der Abt bzw. der gerade anwesende Obere um dessentwillen sein Fasten

unterbrechen, es sei denn, es handelte sich um einen besonderen Fasttag. Die anderen Brüder allerdings sollten weiterfasten (V, 239). Alle Fest- und Sonntage erlaubten eine Unterbrechung des Fastens (Zimmermann 1973, 40). Die Zisterzienser des 12. Jahrhunderts lehnten dagegen Sonderleistungen für Feiertage prinzipiell ab (Zimmermann 1973, 41). Das ursprünglich am Mittwoch geübte Fasten wurde alsbald durch Handarbeit oder Gebet ersetzt (Zimmermann 1973, 41). Auch an besonderen Arbeitstagen (z. B. Ernteeinfahrten) konnte Fasten unterbrochen werden (Zimmermann 1973, 41). An Kartagen gab es regelmäßig zusätzlich Caritas, das heißt eine zusätzliche Weinzuteilung. Diese sollte als besondere Stärkung dienen an Tagen mit beschwerlichem liturgischen Dienst (Zimmermann 1973, 43). Während das normale Tagesmaß für Wein eine Hemina betrug (V, 229), etwa ¼ Liter Wein, und diese Weinration nach Benedikt »justitia« hieß, weil sie jedem rechtens zustand, wurde die zusätzliche Weinzuteilung »Caritas« genannt, weil sie »per caritatem« gewährt wurde (Zimmermann 1973, 42). Caritas mußte vom Abt als Zusatz auch gestattet werden, wenn es die örtlichen Verhältnisse, Arbeit oder Hitze verlangten (Zimmermann 1973, 43).

An Tagen mit nur einer Mahlzeit durften die Küchen- und Tischdiener sowie die Vorleser etwas zu sich nehmen. Sie sollten nicht hungrig ihre Arbeit verrichten, zumal sie ihre Mahlzeit erst nach dem Essen des Konventes einnahmen. Dieses Vorwegessen hieß »Mixturem«: ursprünglich war es ein mit Wasser gemischter Wein. Schließlich bestand es aus Brot und einem Getränk. An Fasttagen mit besonders anstrengendem liturgischen Dienst, z. B. am Gründonnerstag, wurde bei den Reformbenediktinern ein Mixturem allen Mönchen zugebilligt (Zimmermann 1973, 44). In den lothringischen und cluniazensischen Reformklöstern war es üblich, daß am Karfreitag nur Brot und rohe Kräuter gegessen wurden. Aber auch diese Entbehnungen wurden durch stärkende Getränke, eben der Caritas, gemildert (Zimmermann 1973, 52). Als Caritas-Wein waren in der Fastenzeit vor allem solche Weine besonders beliebt, die man »pigmentum« oder »claretum« nannte, Weine, die durch zusätzliche Gewürze besonders nahrhaft waren.

Im übrigen war es dem Abt jederzeit freigestellt, das Quantum der Speisen und Getränke zu erhöhen, wenn Klima oder Arbeit dies erforderten (Zimmermann 1973, 74). Der Abt ist es ja auch, der zu Mittag oder beim Abendessen den Beginn des Essens signalisiert, indem er den Brotkorb senkt (Frank 1975, 329).

Die mittelalterlichen Bettelorden wie etwa Minoriten, Franziskaner und Dominikaner kannten beinahe keine detailliertere Fastenvorschriften. Da sie zunächst ihr Essen für jeden Tag bei Leuten erbetteln mußten, lautete bei ihnen die Regel: »Iß, was dir vorgesetzt wird.«

4. Speisezettel für 12 Personen an Fasttagen – aus einem bayerischen Kochbuch aus der Mitte des 19. Jahrhunderts:

1. Schneckenuppe oder Suppe mit Fischklößchen. Beliebig blau abgesottene Fische mit Essig und Öl.

2. Pastetchen mit Krebs und Fisch oder Kroketten von Fischfarce.

3. Sauerkraut mit Stockfisch oder Spinat mit Rühreiern.

4. Schwarzer Karpfen mit abgeschmalzten Nudeln oder gesalzenen Krebsen. Pudding.

5. Dampfnudeln mit Vanille-Sauce oder Wandeln mit Brot, Konfitüre und Chateau-Sauce.

6. Beliebig gebackener Fisch und gebackene Froschschenkel mit Salat.

7. Gekochte Krebse.

8. Desert: Mandeltorte oder beliebiger Obstkuchen. Schokolade-Creme. Kleinkonfekt.

»Na denn, fröhliches Fasten!«

Literatur

- Frank, Karl Suso: Askese und Mönchtum in der alten Kirche. Darmstadt 1957.
- Gerlitz, Peter: Das Fasten im religionsgeschichtlichen Vergleich. Erlangen 1954.
- Gerlitz, Peter: Außerchristliche Einflüsse auf die Entwicklung des christlichen Trinitätsdogmas. Zugleich ein religions- und dogmengeschichtlicher Versuch zur Erklärung der Herkunft der Homosie. Leiden 1963.
- Gerlitz, Peter: Gott hat viele Gesichter. Das Bild Gottes in den Religionen der Gegenwart. Hamburg 1972.
- Hilpisch, Stephanus: Benediktinisches Klosterleben in Deutschland. Geschichte und Gegenwart. Berlin 1929.
- Lohse, Bernhard: Askese und Mönchtum in der Antike und in der alten Kirche. München und Wien. 1969.
- Troeltsch, E. (1916/17): Askese. In Frank, Karl Suso: Askese und Mönchtum in der alten Kirche. Darmstadt 1957.
- Zimmermann, Gerd: Ordensleben und Lebensstandard: die cura corporis in den Ordensvorschriften des abendländischen Hochmittelalters. Münster 1973.

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Matreier Gespräche - Schriftenreihe der Forschungsgemeinschaft Wilheminenberg](#)

Jahr/Year: 1984

Band/Volume: [1984](#)

Autor(en)/Author(s): Muhri Johann-Günther

Artikel/Article: [Formen der Askese 341-352](#)