

## c. 1251

***„Abstinencia a carnis comestione vel ab alio cibo iuxta conferentiae Episcoporum praescripta, servetur singulis anni sextis feriis, nisi cum aliquo die inter sollemnitates recensito occurrant; abstinencia vero et ieiunium, feria quarta Cinerum et feria sexta in Passione et Morte Domini Nostri Iesu Christi.“***

**„Abstinenz von Fleischspeisen oder von einer anderen Speise entsprechend den Vorschriften der Bischofskonferenz ist zu halten an allen Freitagen des Jahres, wenn nicht auf einen Freitag ein Hochfest fällt: Abstinenz aber und Fasten ist zu halten an Aschermittwoch und Karfreitag.“**

**von Anna Krähe**

Mit heiterer Ausgelassenheit und Frohsinn werden Narren und Närrinnen in den nächsten Tagen in den unterschiedlichsten Formen Karnevals- und Faschingsbräuche pflegen, sich Ess- und Trinkgelagen hingeben und (noch einmal) bunt, fröhlich und euphorisch feiern, bevor am Aschermittwoch alles vorbei ist. Nicht nur als notwendig (er)nüchtern(d)e Pause nach durchgeführten Tagen setzt der Aschermittwoch als traditioneller Fast- und Abstinenztag einen Schnitt – vielmehr öffnen Abstinenz und Fasten an diesem Tag eine Tür hinein in die österliche Bußzeit. Vergleichbar dem Beginn eines neuen Kalenderjahres sind diese Tage auch eine Blütezeit der Fastenvorsätze, deren Vielfältigkeit mit jedem Jahr zuzunehmen scheint: Neben dem klassischen Verzicht auf Speisen und jede denkbare Art von Genussmitteln „trenden“ auch CO<sup>2</sup>- oder Plastik-Fasten; statt dem Verzicht „auf etwas“ soll der Fokus mehr auf „Zeit für“ beispielsweise Gebet, Freunde und Familie, Spaziergänge oder Ähnliches gelegt werden. Nicht nur diese Breite der „Fastenangebote“ und die Vielfältigkeit der Fastenvorsätze mag den einen oder die andere teilweise irritieren, auch eine ganz konkrete Frage stellt sich mit Blick auf den Klassiker unter den Fastenvorhaben: Wie halten Veganer bzw. Vegetarier eigentlich das Fasten- und Abstinenzgebot? Können Sie überhaupt fasten oder sind sie vielleicht sogar ein Vorbild für Fasteneinsteiger? Welch willkommener Anlass, die Begriffe Buße, Fasten und Abstinenz auch einmal aus einer kirchenrechtlichen Perspektive zu beleuchten.

Die Regelung zu Fast- und Abstinenztagen hat im geltenden Kodex ihren Platz in c. 1251 CIC/1983 gefunden. Mit dem Begriff *abstinencia*, einem Sich-Enthalten bzw. -Fernhalten, meint der kirchliche Gesetzgeber primär den Verzicht auf Fleischspeisen. In der Apostolischen Konstitution „Paenitemini“ vom 17. Februar 1966 (vgl. AAS 58 [1966], 177-198; [engl. Übersetzung](#); [dt. Übersetzung](#)) hatte Papst Paul VI. eine Neuordnung der kirchlichen Bußordnung vorgenommen und die Bestimmungen der cann. 1250-1252 CIC/1917 damit aufgehoben. Die vom Papst grundgelegten Normen wurden teilweise wortwörtlich in den Kodex von 1983 übernommen und bilden noch immer den Interpretationshintergrund für das heute geltende Recht. Im 3. Kapitel unter III. § 1 definiert Paul VI., dass das Abstinenzgebot „den Genuss von Fleisch [verbietet], nicht aber von Eiern, Laktizinen und Speisegewürzen, und zwar auch dann nicht, wenn sie aus Tierfetten bereitet werden.“ In einer etwas moderneren Terminologie ist hier demnach eine vegetarische, jedoch keine vegane Ernährung gemeint, wobei die Abstinenz von

Fisch, Meeresfrüchten und wohl auch wirbellosen Tiere (z.B. Schnecken) nicht verlangt wird. Das Abstinenzgebot gilt nach c. 1252 CIC/1983 für alle Gläubigen ab der Vollendung des 14. Lebensjahres.

Zur Abstinenz von Fleischspeisen, die grundsätzlich an allen Freitagen des Jahres zu halten ist, auf die kein Hochfest fällt, tritt am Aschermittwoch und am Karfreitag das Fastengebot hinzu. Das geltende kirchliche Recht kennt darüber hinaus keine reinen Fasttage mehr. Die Liturgiekonstitution "Sacrosanctum Concilium" (SC) hatte sich in Art. 110 auf das Pascha-Fasten am Karfreitag beschränkt, welches je nach Region auch auf den Karsamstag ausgeweitet werden sollte. Paul VI. erklärte im 3. Kapitel von "Paenitemini" unter II. § 3 auch den Aschermittwoch zum Fasttag und legte dabei fest, dass an solchen Tagen nur eine volle Mahlzeit sowie am Abend und am Morgen eine kleinere Speise zu konsumieren ist, wobei Art und Menge den örtlichen Gewohnheiten zu entsprechen haben (vgl. ebd., III. § 2). Damit ist der kirchenrechtliche Begriff des Fastens deutlich enger als der heute gemeinhin verwendete und beschränkt sich auf den Verzicht auf mehr als eine sättigende Mahlzeit; zugleich liegt ihm aber ein bestimmtes leib-seelisches Verständnis zugrunde, das über rein medizinische Erwägungen hinaus geht. Paul VI. betont in Anlehnung an die Präfation für die Fastenzeit IV des Römischen Messbuchs, dass das körperliche Fasten befreiend und stärkend wirken soll (vgl. ebd., II.). Das Fasten in diesem Sinne ermöglicht dem Menschen demnach eine Begegnung mit sich selbst und damit auch mit Gott. Der Hinweis auf die örtlichen Gegebenheiten öffnet nicht nur den Raum für die Berücksichtigung der weltweit unterschiedlichen Essgewohnheiten, sondern weist auch darauf hin, dass Fasten eine bewusste, freiwillige Beschränkung der Mahlzeiten meint und sich auf die Enthaltung von Speisen bezieht, die potentiell zur Verfügung stünden. Hierin ist das Fasten auch vom Hungern aufgrund von Not oder Mangel abzugrenzen. Nach c. 1252 CIC/1983 sind zur Einhaltung des Fastengebots alle Gläubigen von der Vollendung des 18. Lebensjahres bis zur Vollendung des 60. Lebensjahres verpflichtet.

Abstinenz und Fasten bilden am Aschermittwoch und am Karfreitag eine Einheit, die diese Tage in besonderer Weise prägt. Nach Paul VI. ragen das Fasten und die Abstinenz unter den „nach uralter Tradition drei besonders ausgezeichnete[n] Weisen“ (vgl. ebd., III.) zur Erfüllung des Bußgebots heraus. In diesem Sinne zählt das Halten der gebotenen Fasttage traditionell auch zu den fünf Kirchengeboten (vgl. KKK 2043). Dieser besondere Charakter wird auch in c. 1249 CIC/1983 herausgestellt, der einleitend zum kodikarischen Abschnitt über die Bußtage den Charakter und die Formen der Buße beschreibt. Dabei liegt hier ein religiöses Verständnis der Buße zugrunde, wonach durch sie „eine tiefgreifende Wandlung des ganzen Menschen“ ermöglicht wird, durch die er „neu zu denken, zu urteilen und sein Leben zu gestalten beginnt, ergriffen von der Heiligkeit und Liebe Gottes“ (vgl. ebd., I.). Abstinenz und Fasten als Ausdrucksformen der Buße dienen der Vertiefung in das Glaubensgeheimnis und der Vorbereitung der Begegnung mit Gott. Über diese beiden Bußopfer hinaus hatte schon SC Art. 110 den Weg zu neuen, zeitgemäßen und den jeweiligen Verhältnissen entsprechenden Formen der Buße gebahnt. Als solche benennt c. 1249 CIC/1983 Gebet, Werke der Frömmigkeit und der Caritas sowie Selbstverleugnung durch getreue Pflichterfüllung, womit vor allem Demut mit Blick auf den Dienst am Nächsten gemeint ist. Innerhalb der in c. 1251 CIC/1983 festgelegten

Bußtage und -zeiten, nehmen der Aschermittwoch und der Karfreitag als kirchlich gebotene Abstinenz- und Fasttage einen besonderen Platz ein, indem sie die österliche Bußzeit als eine besondere Zeit der Umkehr und Ausrichtung rahmen. Sie dienen noch verstärkter als die übrigen Bußtage dazu, dass „die Gläubigen in ihrer Gesamtheit [...] miteinander verbunden bleiben“ und „das österliche Geheimnis stärker hervortreten [zu] lassen“ (Paul VI., Ap. Konstitution „Paenitemini“, III.) Im Zentrum steht hier insbesondere auch das gemeinsame und verbindende dieser Tage.

Die Forderung einer dezentralen Regelung der Bußpraxis, die dementsprechend auch auf regionale und gesellschaftliche Gegebenheiten Rücksicht nimmt, betonte bereits SC Art. 110 und sie wurde von Paul VI. im 3. Kapitel VI. der Konstitution konkretisiert. Auf dieser Grundlage geben die cc. 1251, 1253 CIC/1983 den Bischofskonferenzen weitreichende Regelungskompetenzen bezüglich der Ausgestaltung einer eigenen Bußordnung. Mit der [Partikularnorm Nr. 16 der Deutschen Bischofskonferenz zu cc. 1251, 1253 CIC](#) vom 5. Oktober 1995 ist dies für Deutschland geschehen. Unter Nr. 1 bestätigt die DBK die Aussage des Kodex, dass der Aschermittwoch und der Karfreitag strenge Fast- und Abstinenztage sind; wobei Abstinenz den Verzicht auf Fleischspeisen bezeichnet und mit Fasten eine einmalige Sättigung gemeint ist – was weitere Mahlzeiten, die keinen sättigenden Effekt haben aber nicht ausschließt. Das eigens eingeführte Fastenopfer nach Nr. 2 soll ein „spürbares Geldopfer für die Hungernden und Notleidenden“ sein, das jeder Gläubige seiner wirtschaftlichen Lage entsprechend am Ende der österlichen Bußzeit leistet. Als Gedenktage des Leidens und Sterbens Jesu ist nach Nr. 3 an allen Freitagen, auf die kein Hochfest fällt, ein Opfer darzubringen. An dieser Stelle hat die DBK die Möglichkeit genutzt über die kodikarischen Vorgaben hinaus eigene Bußformen zu umschreiben, sodass das Bußopfer vom „klassischen“ Fleischverzicht über Einschränkungen im Konsum – wobei das Ersparte gespendet werden sollte – bis hin zu Dienstleistungen und Hilfen für die Nächsten sowie Gebet und Frömmigkeitsübungen reichen.

Bezüglich des Abstinenzopfers haben die deutschen Bischöfe hingegen die in c. 1251 CIC/1983 eröffnete Möglichkeit nicht genutzt, den Verzicht auf Fleisch auch um andere Speisen zu erweitern. Dies mag in einer Gesellschaft, in der der pro Kopf Verzehr von Fleisch und Fleischerzeugnissen im Jahr 2017 bei insgesamt 59,8 kg lag (vgl. [Bundesverband der Deutschen Fleischwarenindustrie e.V.](#)) und in der Fleisch zu einem alltäglichen und für viele Menschen unverzichtbaren Nahrungsmittel gehört, eine nachvollziehbare Festlegung sein. Der steigenden Zahl an vegetarisch und vegan lebenden Menschen in Deutschland trägt diese Norm, zumindest auf den ersten Blick, allerdings ebenso wenig Rechnung sowie der Tatsache, dass neben Fleisch inzwischen auch Fisch und sogar bestimmte Gemüsesorten zu den alltäglichen, aber auch teilweise wertvollen und teuren Nahrungsmitteln zählen. Ob der Verzicht auf Fleischspeisen noch zeitgemäß und vermittelbar sei, hatten schon die Kodexväter bezüglich der Kanones zum Bußwesen diskutiert (vgl. Comm 35 [2003], 125). Als Ergebnis der Diskussionen wurden die Möglichkeiten zur Anpassung und Abänderung der kodikarischen Regelungen durch die Bischofskonferenzen ausgedehnt. Vor dem Hintergrund der beschriebenen gesellschaftlichen Realität, wäre es wünschenswert, würden die deutschen Bischöfe hier bezüglich

des Aschermittwochs und des Karfreitags über eine Ausweitung des Abstinenzgebots beispielsweise auf Fisch und Meeresfrüchte nachdenken; selbstverständlich schließt die Partikularnorm einen solchen freiwilligen Verzicht aber nicht aus.

Wie steht es aber nun um die Einhaltung des Fasten- und Abstinenzgebots für Veganer und Vegetarier? Wie so oft, erfordert diese Frage eine differenzierte Antwort: Das Fastengebot ist unproblematisch auch von denjenigen zu erfüllen, die bestimmte Nahrungsmittel nicht zu sich nehmen können oder wollen. Mit Blick auf die Abstinenz hingegen muss unterschieden werden. Formal gesehen wird das Abstinenzgebot von vegan und vegetarisch lebenden Menschen selbstverständlich erfüllt. Fraglich ist aber, ob die Bußwirkung, welche dieser bewusste Verzicht hervorrufen soll, ermöglicht wird (oder nicht eher ins Leere geht), wenn letztlich nur das alltägliche Essverhalten fortgeführt wird. Vor diesem Hintergrund wäre es zu empfehlen, dass die Gläubigen für sich andere Formen des Verzichts und der Bußleistung suchen. In SC Art. 110 betont das Konzil, dass zur inneren, individuellen Buße auch eine äußere, soziale Dimension hinzutreten soll; beide Dimensionen bedürfen dabei einander. Durch das Bußopfer, das über den persönlichen Verzicht hinaus auch nachdrücklich den Nächsten und die ganze kirchliche Gemeinschaft in den Blick nimmt, können und sollen die Gläubigen sich Gott in neuer Weise zuwenden. Der bewusste und freiwillige Verzicht auf bzw. die Einschränkung von Nahrung dient hierbei als äußeres Zeichen der Entsagung von den Zwängen und Notwendigkeiten der weltlichen Strukturen, von denjenigen Dingen, die einem christlichen Leben schaden oder dessen Entfaltung hemmen. Die innere Haltung, der im sichtbaren Nicht-Vollzug Ausdruck verliehen wird und die wiederum in den Menschen hinein wirkt, ist entscheidend. Die Normen über die Bußtage und das Abstinenz- und Fastengebot des c. 1251 CIC/1983 erscheinen dabei als eines der vielen Beispiele des kirchlichen Gesetzbuches, die durch ein nicht sanktioniertes Gebot auch zur Gewissensbildung eines jeden Gläubigen beitragen wollen und einen verbindlichen, aber vor allem verbindenden Rahmen für die Entfaltung des Glaubensleben in der kirchlichen Gemeinschaft aufspannen möchten.