



Ein vergessener Fastenbrauch, der Ihr geistliches Leben heute erneuern kann

Wenn wir an die Fastenzeit denken, stellen sich die meisten von uns sofort die vierzig Tage vor, die auf Ostern vorbereiten: Aschermittwoch, Fasten, Buße, Herzenseinkehr. Aber was viele nicht wissen, ist, dass unsere christlichen Vorfahren **seit Jahrhunderten eine andere Fastenzeit** lebten, kürzer, aber nicht weniger intensiv, tief verwurzelt im liturgischen und geistlichen Leben der Kirche: **die Fastenzeit des Heiligen Martin**, auch bekannt als *Adventsfasten*.

Diese Tradition wiederzuentdecken ist keine nostalgische Übung, sondern eine **providencevolle Gelegenheit**, den Sinn für **Warten, Besinnung und innere Vorbereitung** in einer Welt wiederzufinden, die den Advent in ein langes konsumorientiertes Vorspiel für Weihnachten verwandelt hat.

Was war die Fastenzeit des Heiligen Martin?

Die sogenannte *Fastenzeit des Heiligen Martin* begann traditionell **am Tag nach dem Fest des Heiligen Martin von Tours (11. November)** und dauerte bis Weihnachten. An vielen Orten erstreckte sie sich über **vierzig Tage**, bewusst als Spiegelbild der österlichen Fastenzeit.

Dies war weder eine späte Erfindung noch eine Randpraxis. Schon im 5. Jahrhundert, besonders in **Gallien, Hispania, Italien und in Teilen der monastischen Welt**, lebten Christen diese Zeit als eine **Periode des Fastens, der Buße und der geistlichen Vorbereitung** auf das Kommen des Herrn.

Der Heilige Martin von Tours – Soldat, der Mönch und später Bischof wurde – verkörperte ein sehr konkretes christliches Ideal: **Verzicht, radikale Nächstenliebe und ein einfaches Leben**. Seine Gestalt wurde zum Vorbild, um das Herz auf das große Geheimnis der Menschwerdung vorzubereiten.



Advent: freudiges Warten... aber auch Buße

Heute neigen wir dazu, den Advent ausschließlich als eine „freudige“ Zeit zu beschreiben. Und das ist er auch. Aber über Jahrhunderte verstand die Kirche, dass **wahre christliche Freude ohne vorherige Umkehr nicht existiert**.

Der traditionelle Advent hatte einen **doppelten Charakter**:

- **Freudige Hoffnung** auf das Kommen des Messias
- **Demütige Buße** angesichts der Notwendigkeit, die Seele vorzubereiten

Ganz ähnlich wie Johannes der Täufer, die zentrale Figur des Advents, sagt:

| „*Bereitet den Weg des Herrn, macht seine Pfade gerade*“ (Lk 3,4)

Den Weg bereiten bedeutet nicht, das Haus zu dekorieren oder im November schon Weihnachtslieder zu singen. Es bedeutet, **das Herz zu richten**, innere Hindernisse zu beseitigen, die Sünde anzuerkennen und zu Gott zurückzukehren.

Fasten, Besinnung und Alltagsleben

Die Fastenzeit des Heiligen Martin beinhaltete sehr konkrete Praktiken:

- **Fasten** (besonders montags, mittwochs und freitags)
- **Fleischverzicht**
- **Intensivere Gebete**
- **Einschränkung von Feiern und Festmahlen**
- **Mehr Aufmerksamkeit für die Armen**

Es handelte sich nicht um eine geistliche Praxis, die den Körper vernachlässigt. Ganz im Gegenteil: Sie beeinflusste den Tisch, den sozialen Kalender, den Rhythmus des Haushalts. Der Glaube **ordnete das tägliche Leben**.

Hier liegt eine sehr aktuelle Lehre: Unsere Vorfahren verstanden, dass **der Körper die**



Seele bildet. Einschränkung, Vereinfachung, Verzicht – nicht zur Selbstbestrafung, sondern um **das Verlangen nach Gott zu erweitern.**

Wie der Prophet Joel sagt:

„Kehrt um zu mir von ganzem Herzen, mit Fasten, Weinen und Klagen“ (Joel 2,12)

Warum ging diese Praxis verloren?

Die Gründe sind vielfältig:

1. **Allmähliche Lockerung der bußfertigen Disziplinen**
2. **Kultureller Wandel:** Der Winter wandelte sich von einer Zeit der Einkehr zu einer festlichen Jahreszeit
3. **Säkularisierung von Weihnachten**, zunehmend auf äußere Aspekte fokussiert
4. **Liturgische Unkenntnis**, selbst unter praktizierenden Katholiken

Das Ergebnis ist paradox: Wir kommen zu Weihnachten **erschöpft, überreizt und abgelenkt** an, obwohl wir **wachsam, besonnen und voller Hoffnung** sein sollten.

Die tiefe theologische Bedeutung dieses „vergessenen Fastens“

Die Fastenzeit des Heiligen Martin erinnert uns an etwas Wesentliches: **Gott kommt**, und sein Kommen verlangt immer Vorbereitung.

Der Advent blickt nicht nur auf das Kind von Bethlehem. Er richtet sich auch auf:

- **Das Kommen Christi in der Geschichte**
- **Sein sakramentales Kommen**



- Und **Sein glorreiches Kommen am Ende der Zeiten**

Deshalb legt die Kirche in dieser Zeit so ernsthafte Worte auf unsere Lippen:

„Darum wachet! Denn ihr wisst weder den Tag noch die Stunde“
(Mt 25,13)

Buße ist keine Traurigkeit; sie ist **geistige Klarheit**. Sie weckt uns aus der Trägheit der Welt.

Macht die Fastenzeit des Heiligen Martin heute Sinn?

Mehr denn je.

In einer lauten, beschleunigten Gesellschaft, die von Reizen überflutet ist, **zurückzukehren zu einer Spiritualität des Wartens und der Besinnung ist zutiefst gegenkulturell - und zutiefst christlich.**

Es geht nicht darum, unmögliche Lasten aufzuerlegen, sondern **den Geist dieser Tradition wiederzufinden.**

Einige praktische Anwendungen für heute

- **Konsum im Advent reduzieren** (Einkäufe, Freizeit, soziale Medien)
- **Kleine wöchentliche Fasten praktizieren**
- **Tägliches Gebet mit den Adventslesungen**
- **Beichte vor Weihnachten** statt danach
- **Konkrete Almosenpraxis**
- **Stille wiederentdecken**, besonders zu Hause

Kleine, beständig gelebte Gesten können die Art und Weise, wie wir Weihnachten feiern, tiefgreifend verändern.



Die Krippe vorbereiten... im eigenen Herzen

Unsere Vorfahren wussten etwas, das wir vergessen haben: **Christus kann nicht würdig empfangen werden, wenn das Herz voll Lärm ist.**

Bernhard von Clairvaux drückte es mit erschreckender Klarheit aus:

„Was nützt es, dass Christus einmal in Bethlehem geboren wurde, wenn er nicht jeden Tag in deinem Herzen geboren wird?“

Die Fastenzeit des Heiligen Martin ist kein archäologisches Relikt des Glaubens. Sie ist ein **dringender Aufruf, die geistliche Tiefe des Advents wiederzuentdecken**, Weihnachten nicht nur als angenehme Erinnerung, sondern als Ereignis zu leben, das uns verwandelt.

Fazit: Eine Tradition, die darauf wartet, wiederentdeckt zu werden

Vielleicht leben wir nicht genau wie unsere Vorfahren. Aber ihre geistliche Weisheit bleibt gültig. Sie wussten, wie man wartet. Sie wussten, wie man sich vorbereitet. Sie wussten, dass **Gott nicht leichtfertig empfangen wird.**

Die Fastenzeit des Heiligen Martin wiederzuentdecken heißt im Kern, **wieder zu lernen, auf Gott zu warten.**

Und vielleicht wird Weihnachten, wenn wir dies tun, wieder das, was es immer war: kein vorübergehender Lärm, sondern **das stille Eindringen Gottes in das Herz des Menschen.**