

## Fast- und Abstinenzordnung

---

In den Partikularnormen zum neuen Kirchenrecht gibt die Schweizer Bischofskonferenz folgende Weisungen zu *Abstinenz und Fasten* (vgl. SKZ 157 [1989] Nr. 6, S. 98f):

1. An allen Freitagen des Jahres erneuern die Gläubigen in Erinnerung an das Leiden Christi ihre Bussgesinnung
  - durch Abstinenz oder durch eine Ersatzform (Werke der Nächstenliebe, z.B. Almosen, Krankenbesuche usw., treue Pflichterfüllung)
  - und durch die ganz besondere Pflege des persönlichen Gebetes, der Schriftlesung und des Teilens.
  
2. Während der österlichen Fasten- und Busszeit
  - enthalten sich die Gläubigen am Aschermittwoch und am Karfreitag von Fleisch und beachten zugleich das Fastengebot. Nach Möglichkeit reservieren sie an diesen Tagen zudem eine bestimmte Zeit für das persönliche Gebet oder den Besuch des Gottesdienstes;
  - empfiehlt sich an jedem Freitag ein freiwilliges Fasten im Sinne des besonderen Teilens mit anderen.

Die Abstinenz verpflichtet vom erfüllten 14. Lebensjahr an. Sie besteht eigentlich in der Enthaltung von Fleischspeisen. Sie kann - ausgenommen am Aschermittwoch und am Karfreitag - durch die bewusste Wahl von einfachen Speisen oder durch den Verzicht auf Genussmittel und auf Unterhaltung ersetzt werden.

Zum Fasten gehört ein spürbarer Verzicht auf Speise. Das Fastengebot verpflichtet vom erfüllten 18. Lebensjahr bis zum Beginn des 60. Lebensjahres.