

## Fastenzeit



## Orthodoxes Glaubensbuch - Fastenzeiten

Die Fastenzeiten werden von der Kirche als besondere Zeiten hervorgehoben, in denen sich die Christen intensiv um die Läuterung der Seele und des Leibes bemühen, indem sie beten, ihre Sünden beichten und die Heiligen Gaben Christi empfangen. Während der Fastenzeiten enthält man sich üppiger Speisen – Fleisch, Milch, Eier, manchmal auch Fisch.

Die Geschichte der Fastenzeiten. Das Fasten existierte schon zu Zeiten des Alten Testaments, und auch die Christen begannen schon mit der Gründung der Kirche zu fasten, indem sie damit dem Beispiel des Herrn und der Apostel folgten. Die ältesten der kirchlichen Schriftsteller bestätigen, dass die Apostel die erste vierzig tägige Fastenzeit begründeten, zur Erinnerung an Mose und den Erlöser, die beide vierzig Tage in der Wüste gefastet haben.

Daher kommt der Name der Großen Fastenzeit – die Vierzig Tage.

Einige Theologen glauben, dass das Fasten ursprünglich aus vierzig Stunden bestand. Alte christliche Bücher des II. und III. Jahrhunderts berichten uns über den Brauch, zwei Tage lang zu fasten. Die Fastenzeit vor Ostern dauerte sechs Tage, wie der heilige Dionysios von Alexandrien berichtet.

So entstand allmählich die Große Fastenzeit, wie sie heute besteht. Kirchenhistoriker meinen, dass sie ihre endgültige Gestalt annahm, als es Brauch wurde, die Neubekehrten zu Ostern zu taufen, und man sie für den Empfang des Sakraments durch eine langdauernde Fastenzeit vorbereitete. Aus dem Gefühl der brüderlichen Liebe zu diesen nahmen dann auch alle Gläubigen an diesem Fasten teil.

## Fastenzeit

Published on Orthodoxe Kirche zu Ehren der Gottesmutterikone "Freude aller Trauernden" (<https://www.rocor-augsburg.de>)

---

Schon im IV. Jahrhundert bestand die Fastenzeit überall in der Kirche, begann aber nicht überall zur gleichen Zeit und dauerte nicht überall vierzig Tage. Das Fasten war sehr streng. Der frühchristliche Schriftsteller Tertullian berichtet, dass nur Brot, getrocknetes Obst und Gemüse erlaubt waren, und dies auch nicht vor dem Abend. Dies hieß "trockenes Essen". Untertags trank man nicht einmal Wasser. Im Osten hielt sich diese Art des Fastens bis zum XII. Jahrhundert, danach wurden als Fastenspeisen nicht nur Gemüse erlaubt, sondern auch Fisch und sogar einige Geflügelarten.

Jede Freude und jede frohe Feier wurden als Bruch des Fastens gewertet. Die allgemeine Regel beinhaltete die Enthaltbarkeit von üppigen Speisen und den mäßigen Gebrauch der erlaubten Lebensmittel.

In den folgenden Zeiten tauchten Irrlehren auf. Eine davon hielt das Fasten für die Hauptpflicht des Christen, eine andere verneinte dagegen seine Bedeutung gänzlich. Die kirchlichen Regeln, welche die Erfahrungen der ersten Jahrhunderte verallgemeinert haben, verurteilen nicht nur den, der ohne gesundheitliche Notwendigkeit das kirchliche Fasten übertritt, sondern auch diejenigen, die behaupten, dass der Genuss von Fleisch sogar an Feiertagen Sünde sei, und den Verzehr von Fleischspeisen überhaupt verurteilen, sogar wenn dieser erlaubt ist.

An den Tagen der Großen Fastenzeit wurde in den christlichen Ländern jede Art von Schauspielen verboten, Bäder und Geschäfte wurden geschlossen, und der Handel mit Fleisch und anderen in der Fastenzeit verbotenen Lebensmitteln wurde eingestellt; es wurden nur Waren verkauft, die absolut notwendig waren. Sogar Gerichtsverhandlungen wurden unterbrochen. Die Christen übten Wohltätigkeit. An diesen Tagen wurden Sklaven oft in die Freiheit entlassen oder von der Arbeit befreit.

Die Fastenzeiten in der Orthodoxen Kirche

Die Fastenzeiten werden in eintägige und mehrtägige eingeteilt.

Zu den mehrtägigen gehören: die Große Fastenzeit, die Petrusfastenzeit, die Fastenzeit vor Mariä Entschlafung und die Fastenzeit vor Weihnachten.

Zu den eintägigen Fastenzeiten gehören die Fasttage am Mittwoch und Freitag jeder Woche zum Gedenken an den Verrat und das Todesleiden des Erlösers.

Dennoch gibt es an Mittwochen und Freitagen einiger Wochen kein Fasten. Es sind dies: die Woche nach Ostern, die als ein einziger lichtvoller Tag gilt; die Woche nach Pfingsten; die Heiligen Tage, d. h. die Tage zwischen Weihnachten und der Taufe Christi (außer dem letzten Tag vor der Taufe Christi – dem Vortag von Epiphanie); die Woche des Zöllners und Pharisäers in der Vorfastenzeit; die [Butterwoche](#) unmittelbar vor der Großen Fastenzeit, obwohl in dieser Woche bereits Fleisch nicht erlaubt ist.

Eintägige Fasttage sind weiterhin: das Fest der Kreuzerhöhung am 27. September; der Tag der Enthauptung des Vorläufers und Täufers Johannes am 11. September; der Vortag von Epiphanie am 18. Januar.

## Die Große Fastenzeit

[Siehe vollständigen Artikel über die Große Fastenzeit](#)

Die Große Fastenzeit umfasst die Vierzig Tage, zwei Feste – den Lazarus-Samstag und den Palmsonntag – und die Karwoche. Insgesamt dauert sie 48 Tage. Sie heißt Große Fastenzeit, nicht nur wegen ihrer Länge (sie ist länger als alle anderen Fastenzeiten), sondern auch wegen der großen Bedeutung dieser Fastenzeit im religiösen Leben des Christen.

Außer den sieben Wochen der Fastenzeit selbst sind durch das Typikon noch drei Vorbereitungswochen auf die Fastenzeit vorgeschrieben. Diese Vorfastenzeit beginnt mit dem Sonntag des Zöllners und Pharisäers. Vom Beginn der dritten Woche der Vorfastenzeit bis zum Ende der Fastenzeit wird kein Fleisch gegessen; Fleisch gibt es erst wieder auf dem Festtagstisch zu Ostern. Diese dritte Woche der Vorfastenzeit heißt auch Käse- oder Butterwoche (maslenica), weil die Hauptspeisen in dieser Woche Milchprodukte, Fisch, Eier und Käse sind, deren Genuss in der anschließenden Großen Fastenzeit dann ebenfalls verboten ist.

## Fastenzeit

Published on Orthodoxe Kirche zu Ehren der Gottesmutterikone "Freude aller Trauernden" (<https://www.rocor-augsburg.de>)

---

Drei Wochen vor der Großen Fastenzeit, ab dem Sonntag, an dem bei der Liturgie das Evangelium vom Zöllner und Pharisäer gelesen wird, beginnt man im Gottesdienst das Fastentriodion (ein Buch für gottesdienstlichen Texte dieser Zeit) zu verwenden. Ebendieses Buch bestimmt die Besonderheiten des Gottesdienstes in der Großen Fastenzeit.

Am Vorabend des Sonntags, der den Namen "Sonntag des Zöllners und Pharisäers" trägt, wird während der Nachtwache ein besonderes Bußgebet gesungen: "Öffne mir die Tore der Reue..." Damit beginnt die Vorfastenzeit. Dieser Gesang wird an allen Samstagen in der Nachtwache wiederholt, bis zum fünften Samstag der Fastenzeit einschließlich. Während der Woche des Zöllners und Pharisäers gibt es kein Fasten am Mittwoch und Freitag, um es nicht dem Pharisäer gleich zu tun, der sich seiner Frömmigkeit rühmte.

Mit dem "Sonntag des verlorenen Sohnes" beginnt die zweite Woche der Vorfastenzeit. Bei der Liturgie wird das Evangelium vom Gleichnis vom verlorenen Sohn gelesen. Am Vorabend erklingt ein zweiter Bußgesang: "An den Strömen von Babel...".

Mit dem "Sonntag des Jüngsten Gerichts" beginnt die dritte Woche der Vorfastenzeit. Am Sonntag wird in der Liturgie das Evangelium vom Jüngsten Gericht gelesen. Dieser Sonntag heißt auch "Sonntag des Fleischverzichtes", denn es ist der letzte Tag, an dem Fleisch gegessen wird. Vom darauffolgenden Montag bis Ostern darf man kein Fleisch mehr essen.

Am Samstag davor wird aller Verstorbenen gedacht. Lesen Sie darüber im Abschnitt "Das Totengedenken". Die auf diesen Sonntag folgende Woche heißt "Butterwoche".

Am "Sonntag der Vertreibung des Adam" auch "Sonntag des Verzeihens" oder "Sonntag des Käseverzichtes" genannt, wird aus dem Evangelium die Stelle über die Verzeihung der Sünden und über das Fasten gelesen. Die Vertreibung Adams aus dem Paradies wird in vielen gottesdienstlichen Texten in Erinnerung gerufen. Am Abend versammeln sich alle in der Kirche zum Ritus des Verzeihens. Diese Vesper wird bereits als Fastengottesdienst gehalten, das liturgische Gewand ist schwarz, es werden Kniefälle (zemnye poklony) gemacht und Bußlieder gesungen. Am Ende des Gottesdienstes wird über das Verzeihen der Sünden und Kränkungen und über das Fasten gepredigt und ein Segensgebet für die Große Fastenzeit gelesen. Die Geistlichen, vom Vorsteher beginnend, bitten die Gläubigen und einander um Verzeihung. Danach gehen alle der Reihe nach zu den Priestern, verbeugen sich, bitten um Verzeihung und verzeihen ihrerseits alle Sünden und Kränkungen. Dabei küssen sie das Kreuz und das Evangeliar, als Zeichen der Ehrlichkeit ihrer Worte. Genauso bitten auch die Gläubigen einander um Verzeihung. Dieses gegenseitige Verzeihen der Kränkungen ist eine unumgängliche Bedingung für die Reinigung des Herzens und ein erfolgreiches Fasten.

Die Große Fastenzeit unterscheidet sich von allen anderen durch besondere Gottesdienste.

Erstens wird an Montagen, Dienstagen und Donnerstagen keine Liturgie gefeiert (außer an einigen Festtagen); an Mittwochen und Freitagen wird die Liturgie der vorgeweihten Gaben zelebriert, an Sonntagen die Liturgie des heiligen Basileios des Großen.

Zweitens wird der Umfang der Texte in den Gottesdiensten größer, es werden viele Psalmen gelesen, es wird weniger gesungen.

Drittens wird das Gebet des heiligen Ephräm des Syrers mit 16 großen und kleinen Verbeugungen gelesen. Die Gottesdienste werden noch durch besondere Gebete erweitert, bei denen man sich verbeugt oder kniet.

Alle diese Unterschiede charakterisieren die geistliche Atmosphäre der Fastenzeit, die es im Rest des Jahres nicht gibt. Orthodoxe Christen gehen öfter als sonst in die Kirche, um diese besonderen Gottesdienste nicht zu versäumen. Die Hauptgottesdienste sind folgende:

erste Woche. Die Lesung des Bußkanons des heiligen Andreas von Kreta am Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag beim Abendgottesdienst. Am Morgen des ersten Mittwochs findet die erste Liturgie der vorgeweihten Gaben statt. Am Freitag wird nach der Liturgie ein Bittgottesdienst mit der Weihe des "Kolyvo" (zum Gedächtnis an das Wunder des Großmartyrers Theodor Tiron) gefeiert. Kolyvo ist eine Speise aus gekochten Körnern, die mit getrockneten Früchten vermischt sind, am häufigsten Reis mit Rosinen. Diese geweihte Speise wird an die Gläubigen verteilt und an diesem Tag auf nüchternem Magen gegessen. Diese erste Woche der Fastenzeit endet mit dem ersten Fastensonntag. An diesem Sonntag wird das Fest der Orthodoxie begangen – die Feier des Sieges

## Fastenzeit

Published on Orthodoxe Kirche zu Ehren der Gottesmutterikone "Freude aller Trauernden" (<https://www.rocor-augsburg.de>)

---

der Ikonenverehrung auf dem VII. Ökumenischen Konzil.

zweite Woche. Am Samstag findet ein Totengedenken statt. Am Sonntagabend wird in vielen Kirchen der erste Passionsgottesdienst gefeiert. Es ist ein Gottesdienst mit einem Akathistos-Hymnus zu Ehren des Leidens Christi. Die anderen drei Passionsgottesdienste werden an den folgenden Sonntagen gefeiert. Diese Passionsgottesdienste sind nicht im Typikon vorgeschrieben, sie sind eine fromme Tradition.

dritte Woche. Am Samstag findet wieder ein Totengedenken statt. Die Woche endet mit dem dritten Fastensonntag, dem Sonntag der Kreuzverehrung. Am Vorabend wird bei der Nachtwache ein Kreuz aus dem Altarraum zur Verehrung in die Mitte der Kirche getragen. Diese Kreuzverehrung erfolgt unter dem Gesang des Hymnus: "Dein Kreuz, o Gebieter, beten wir an, und Deine heilige Auferstehung preisen wir." Das Kreuz bleibt die ganze Woche zur Verehrung in der Mitte der Kirche liegen.

vierte Woche, die Woche der Kreuzverehrung. Diese Woche ist eine Woche des strengeren Fastens als die zweite und dritte Fastenwoche. Am Mittwoch ist die Hälfte der Fastenzeit vergangen. An allen Tagen der Woche wird das Kreuz verehrt. Am Freitag wird bei der Vesper das Kreuz in den Altar getragen. Am Samstag findet wieder ein Totengedenken statt. Die Woche endet mit dem vierten Fastensonntag, der dem Gedächtnis des ehrwürdigen Johannes Klimakos, eines Abtes und strengen Asketen, geweiht ist.

fünfte Woche. Am Mittwochabend wird das "Stehen Marias" gefeiert. Dieser Gottesdienst ist der ehrwürdigen Maria von Ägypten gewidmet. Während dieses Gottesdienstes wird der Bußkanon des heiligen Andreas von Kreta zur Gänze gelesen. Deswegen wird die Liturgie der vorgeweihten Gaben am Donnerstag zelebriert. Der Samstag der fünften Woche heißt der Akathistos-Samstag oder Lobpreisung der allheiligen Gottesgebäerin. Am Vorabend wird bei der Vesper der Akathistos-Hymnus zu Ehren der Gottesmutter mit besonderen Festgesängen gelesen. Aber das Fasten wird an diesem Tag nicht gelockert. sechste Woche. Am Freitag dieser Woche gehen die Vierzig Tage zu Ende. Der darauffolgende Samstag ist der Lazarus-Samstag, das Gedächtnis des gerechten Lazarus, der von Jesus Christus am vierten Tag nach seinem Tod auferweckt wurde. Diese Woche endet mit dem Palmsonntag (siehe "Der Einzug des Herrn in Jerusalem").

Karwoche. Strenges Fasten. Alle Gottesdienste enthalten Besonderheiten.

An den ersten drei Tagen hören wir die Gesänge: "Siehe, der Bräutigam kommt um Mitternacht..." und "Dein Gemach..." Sie erinnern uns an die bevorstehende Begegnung mit Christus, dem himmlischen Bräutigam unserer Seelen, in Seinem Reich – gleichsam einem herrlichen Gemach. An diesen Tagen wird die Liturgie der vorgeweihten Gaben zelebriert.

Am Mittwochabend gibt es eine Beichte für alle, die ihr Gewissen vor Ostern erleichtern möchten. Am Großen Donnerstag (Gründonnerstag) wird des Letzen Abendmahls gedacht, während dessen der Herr das Sakrament der Eucharistie eingesetzt hat – die Kommunion. An diesem Tag kommunizieren alle, welche die Möglichkeit dazu haben. Am Abend findet der Gottesdienst des Leidens Christi statt. In seinem Verlauf werden zwölf ausgewählte Abschnitte aus den Evangelien gelesen, die über das Leiden und den Tod Jesu Christi berichten. Diese "Zwölf Evangelien" sind auch die Besonderheit des Gottesdienstes. Während der Verkündigung der Evangelien stehen alle mit Kerzen in der Hand. Die Kerze, die während der Lesung der "Zwölf Evangelien" gebrannt hat, heißt "Donnerstagskerze", sie wird brennend nach Hause getragen, um damit das Öllicht vor den Ikonen anzuzünden und mit der Flamme ein Kreuz auf dem Türbalken zu zeichnen.

Am Großen Freitag (Karf Freitag) gibt es keine Liturgie. In der Frühe werden die Königlichen Horen gelesen. In der Mittagszeit wird das Grabtuch Christi – eine auf Stoff gestickte Ikone des Erlösers, der vom Kreuz abgenommen und für das Begräbnis bereit gemacht worden ist – aus dem Altarraum getragen. Das Grabtuch wird mit reichem Blumenschmuck in der Mitte der Kirche aufgelegt. Alle verbeugen sich vor ihm und küssen es. Am Abend wird das Begräbnis Christi gefeiert. Am Ende des Gottesdienstes wird das Grabtuch in einer Prozession um die Kirche getragen.

Am Großen Samstag (Karsamstag) in der Frühe werden die Horen, die Vesper und die Liturgie des heiligen Basileios des Großen gefeiert. Während der Vesper werden 15 Lesungen aus dem Alten Testament gelesen, die Prophezeiungen über Christus und Seine Auferstehung enthalten. Im ersten Teil der Liturgie werden alle Gewänder von Schwarz auf Weiß gewechselt.

An diesem Tag beginnt von der Frühe an die Weihe der Osterspisen – Kulitsch, Pascha, Eier und Fleisch. Diese

## **Fastenzeit**

Published on Orthodoxe Kirche zu Ehren der Gottesmutterikone "Freude aller Trauernden" (<https://www.rocor-augsburg.de>)

---

Speisen können bis zum Osterfest gesegnet werden.

Damit enden die Gottesdienste des Fastentriodions, und damit endet auch die Fastenzeit selbst.

## **Das Petrusfasten**

[Siehe vollständigen Artikel über das Apostelfasten](#)

Es heißt auch Apostelfasten. Der Beginn dieser Fastenzeit hängt vom Datum des Osterfestes ab, deshalb kann sie länger oder kürzer sein. Die Fastenzeit beginnt eine Woche nach Pfingsten und endet mit dem Fest der Apostelfürsten Petrus und Paulus am 12. Juli. Die längstmögliche Dauer dieser Fastenzeit beträgt sechs Wochen, die kürzestmögliche Dauer acht Tage. Ihr Ursprung liegt weit zurück, sie wurde schon in den Apostolischen Konstitutionen vorgeschrieben und häufig seit dem IV. Jahrhundert erwähnt.

## **Die Fastenzeit vor Mariä Entschlafung**

Die Fastenzeit zu Ehren der allheiligen Gottesgebälerin dauert zwei Wochen – vom 14. bis 28. August, bis zum Fest Mariä Entschlafung. Diese Fastenzeit erinnert in ihrer Strenge an die Große Fastenzeit, wird aber an Sonntagen und am Fest der Verklärung Christi am 19. August gelockert. In der alten Kirche hieß sie Herbstfastenzeit. Es gab Unstimmigkeiten über ihre Dauer, manche hielten den Fleischgenuss schon zu Christi Verklärung für zulässig. Aber die seit dem XII. Jahrhundert geltenden kirchlichen Kanones erlauben dies nicht.

## **Die Weihnachtsfastenzeit**

[Siehe vollständigen Artikel über die Weihnachtsfastenzeit](#)

Sie beginnt vierzig Tage vor Weihnachten, und deshalb ist manchmal auch die Bezeichnung "Vierzig Tage" wie für die Große Fastenzeit gebräuchlich. Sie beginnt am 28. November und wird auch Philippusfasten genannt, da am Tag vor ihrem Beginn das Fest des heiligen Apostels Philippus gefeiert wird. Diese Fastenzeit ist nicht so streng wie die Große Fastenzeit, es ist Fisch erlaubt. Aber einige Tage vor Weihnachten wird das Fasten strenger, und schließlich am Vortag des Festes, dem letzten Tag vor Weihnachten, wird bis zum ersten Stern am Abend – zur Erinnerung an den Stern, der bei der Geburt des Erlösers über Betlehem erschien – nichts gegessen.

Die Weihnachtsfastenzeit wird in den kirchlichen Büchern seit dem IV. Jahrhundert erwähnt, in der gegenwärtigen Form stammt sie aus dem XII. Jahrhundert.

[Quelle](#)