

# Die Große Zeit der Vorbereitung auf die AUFERSTEHUNG



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 (masleniza), weil die Hauptspeisen in dieser Woche Milchprodukte, Fisch, Eier und Käse sind, deren Genuss in der anschließenden Großen Fastenzeit dann ebenfalls verboten ist. 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. Eben dieses 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 Umkehr...”  
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 Fluessen Babylons...".

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 darauf folgenden Montag bis Ostern darf man kein Fleisch mehr essen.

Am Samstag davor wird aller Verstorbenen gedacht.

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 Kniefällen gebetet.

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 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 ist der Gottesdienst dem Vorbild der Umkehr 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 Gottesgebälerin. 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 (Karfreitag)**

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 Früh 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 Osterspeisen – Kulitsch, Pascha, Eier und Fleisch. Diese Speisen können bis zum Osterfest gesegnet werden.

Damit enden die Gottesdienste des Fasten-triodions (und die Fastenzeit) und die jubelnden Gottesdienste des oesterlichen Blumen-triodions beginnen.

Quelle:

"Orthodoxes Glaubensbuch"

\*\*\* ORTHODOXES GLAUBENSBUCH \*\*\*

Eine Einführung in das Glaubens- und Gebetsleben der Russischen Orthodoxen Kirche

LORGUS A. (Priester ANDREJ)

DUDKO M. (Priester MICHAIL)

erschienen mit dem Segen Seiner Heiligkeit ALEKSIJ II., des Hochheiligen Patriarchen von Moskau und der ganzen Rus'

"Kniga o Cerkvi", Verlag Palomnik, Moskau 1997 (3.Auflage Moskau 2000)

mit dem Segen des Höchstgeweihten Erzbischofs PAVEL von Wien und Budapest übersetzt ins Deutsche von:

Erzdiakon VIKTOR Schilowsky, Russische Orthodoxe Bischofskirche des Hl. NIKOLAUS, Wien, Österreich

Prof. Dr. Dr. Johann KRAMMER, Philosoph.-Theolog. Hochschule St. Pölten, Österreich  
Verlag "Der Christliche Osten"

Würzburg 2001

ISBN 3-927894-33-8

## Fastenzeiten in der orthodoxen Kirche

Grundsätzlich sollte nach der in der orthodoxen Kirche verbreiteten Ansicht jeder Gläubige seine Fastenregeln mit Gott, sich selbst und seinem Priester oder Beichtvater abklären. Fasten „auf eigene Faust“ wird nicht empfohlen, und das Beten sowie die striktestmögliche Enthaltung von den Sünden, nicht der Nahrungsverzicht, gelten als der wichtigere Teil des Fastens. Alles folgende ist also nur als Vorschlag zu verstehen, und wird zumindest in der heutigen Zeit nur noch von einer kleinen Minderheit von Gläubigen komplett eingehalten. Nur das Fasten in der Karwoche unmittelbar vor Ostern ist weiterhin verbreitet üblich.

Die orthodoxe Kirche kennt grundsätzlich drei Stufen des Fastens:

- a) Strenges Fasten: ein streng veganes Fasten, bei dem außer Honig keinerlei tierische Produkte verzehrt werden, außerdem werden weder Öl noch Alkohol konsumiert.
- b) Leichtes Fasten: Im Gegensatz zu a) sind Wein, Öl und Weichtiere erlaubt.
- c) Fisch: Im Gegensatz zu b) ist zusätzlich noch Fisch erlaubt.

In Klöstern gibt es noch eine zusätzliche Form des Fastens, die *Xerophagia*, die sich durch kompletten Nahrungsverzicht bis zur neunten Stunde (15 Uhr) auszeichnet und danach nur Brot, Früchte und Wasser erlaubt. Diese Form ist für die Große Fastenzeit vor Ostern vorgesehen und wird von Laien bisweilen am „Reinen Montag“ (erster Fastentag) und am Karfreitag eingehalten.

Zu beachten ist, dass diese grundsätzlichen Fastenstufen von Kirche zu Kirche verschieden sein können (beispielsweise sind in der russischen Kirche Weichtiere schon bei der Stufe a) erlaubt) und auch vom Priester für jeden einzelnen Gläubigen an dessen Möglichkeiten angepasst werden können.

In der orthodoxen Kirche gibt es vier mehrtägige Fastenzeiten:

- die *Große Fastenzeit*, die sieben Wochen vor Ostern beginnt und bis zum Freitag vor dem Lazarus-Samstag andauert (40 Tage strenges Fasten); davor liegt die **Milchwoche**, in der kein Fleisch mehr, aber ausgiebig Milch, Milchprodukte und Eier verzehrt werden und regional verschiedene karnevalistische Gebräuche gepflegt werden. An die große Fastenzeit schließt unmittelbar das Fasten des Lazarus-Samstages, des Palmsonntages und der Karwoche an.
- die *Apostel-Fastenzeit* (leichtes Fasten) dauert vom ersten Sonntag nach Pfingsten bis zum Hochfest Peter und Paul am 29. Juni. (die Länge hängt vom Osterdatum ab; dieses Fasten fällt im Neuen Kalender in manchen Jahren auch komplett aus.)
- die Mariä-Entschlafung-Fastenzeit (strenges Fasten) dauert vom 1. bis zum 14. August.
- die Weihnachts-Fastenzeit, die dem westlichen Advent entspricht, dauert vom 15. November bis 24. Dezember (je nach Tradition verschiedene Fastenstufen).

Außerdem soll an jedem Mittwoch und Freitag gefastet werden (strenges Fasten), außer in den Wochen direkt nach Ostern, Pfingsten und Weihnachten. Während der Fastenzeiten sollte sowohl die Anzahl der täglichen Mahlzeiten wie auch deren Gehalt eingeschränkt werden. An Samstagen und Sonntagen wird das Fasten jeweils um eine „Stufe“ gelockert.

Für orthodoxe Mönche gelten weitere Regeln; allgemein fasten sie zusätzlich an jedem Montag. Die weitere Ausgestaltung ist von Kloster zu Kloster verschieden, in den strengsten Klöstern kann ein einziges gekochtes Ei pro Jahr, am Ostersonntag, das maximal Erlaubte an tierischen Lebensmitteln sein.

## Fastenordnung der „Großen Fastenzeit“

Wochen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>1.</b> <b>Vorfastenwoche</b>					Fastenfrei		
<b>2.</b> <b>Vorfastenwoche</b>			Strenges Fasten		Strenges Fasten		
<b>3.</b> <b>Vorfastenwoche</b>	Milchwoche/Tyrophagia/Masleniza						
<b>1. Fastenwoche</b>	Strenges Fasten oder Xerophagia <b>(Reiner Montag)</b>			Strenges Fasten			Leichtes Fasten
<b>2. Fastenwoche</b>			Strenges Fasten				Leichtes Fasten
<b>3. Fastenwoche</b>			Strenges Fasten				Leichtes Fasten
<b>4. Fastenwoche</b>			Strenges Fasten				Leichtes Fasten
<b>5. Fastenwoche</b>			Strenges Fasten				Leichtes Fasten
<b>6. Fastenwoche</b>			Strenges Fasten			Leichtes Fasten <b>(Lazarus-Samstag)</b>	Fisch, Wein und Öl <b>(Palmsonntag)</b>
<b>Große Woche (Karwoche)</b>		Strenges Fasten			Strenges Fasten oder Xerophagia <b>(Karfreitag)</b>	Strenges Fasten <b>(Karsamstag)</b>	Fastenbrechen <b>(Ostersonntag)</b>

*(Quelle: Wikipedia)*