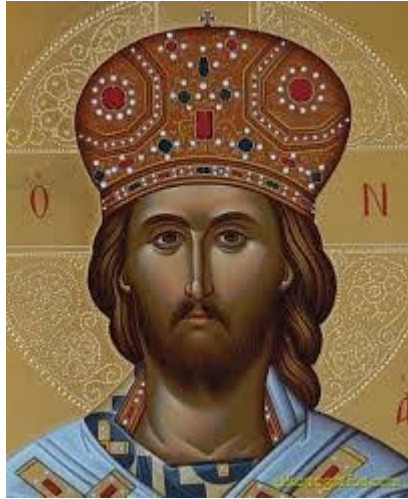




Hl. Johannes Chrysostomus

***Nicht für uns ist die Fastenzeit furchtbar,
sondern für die dämonischen Wesen***



Gott ist unser Freund

*Denn ich kenne ja die Gedanken, die ich über euch denke, spricht der HERR,
Gedanken des Friedens und nicht zum Unheil, um euch Zukunft und Hoffnung zu gewähren.*

Jer 29,11

„Und als er 40 Tage und 40 Nächte gefastet hatte, war er zuletzt hungrig...“

Darauf wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, damit er vom Teufel versucht würde. Und als er 40 Tage und 40 Nächte gefastet hatte, war er zuletzt hungrig. Und der Versucher trat zu ihm und sprach: Wenn du Gottes Sohn bist, so sprich, dass diese Steine Brot werden! Er aber antwortete und sprach: Es steht geschrieben: »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes hervorgeht!« Darauf nimmt ihn der Teufel mit sich in die heilige Stadt und stellt ihn auf die Zinne des Tempels und spricht zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürze dich hinab; denn es steht geschrieben: »Er wird seinen Engeln deinetwegen Befehl geben, und sie werden dich auf den Händen tragen, damit du deinen Fuß nicht etwa an einen Stein stößt«. Da sprach Jesus zu ihm: Wiederum steht geschrieben: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht versuchen!« Wiederum nimmt ihn der Teufel mit auf einen sehr hohen Berg und zeigt ihm alle Reiche der Welt und ihre Herrlichkeit und spricht zu ihm: Dieses alles will ich dir geben, wenn du niederfällst und

mich anbetest! Da spricht Jesus zu ihm: Weiche, Satan! Denn es steht geschrieben: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, anbeten und ihm allein dienen!« Da verließ ihn der Teufel; und siehe, Engel traten hinzu und dienten ihm.

Mt 4, 1-11

Hl. Johannes Chrysostomus

Nicht für uns ist die Fastenzeit furchtbar, sondern für die dämonischen Wesen

Heute begehen wir eine glänzende Feier und die Versammlung ist festlicher, als gewöhnlich. Was ist wohl die Ursache davon? Das ist die vortreffliche Wirkung der Fasten, nicht der gegenwärtigen, sondern der nur erwarteten. Denn sie hat uns in das väterliche Haus versammelt; sie hat auch diejenigen, die früher etwas nachlässig waren, heute zur Mutterhand zurückgeführt. Wenn nun aber die nur erwartete Zeit in uns einen solchen Eifer erregte, welche Andacht wird sie in uns erst erwecken, wenn sie erscheint und da ist? So erwacht auch eine Stadt aus all ihrer Trägheit und entwickelt einen großen Eifer, wenn ein gefürchteter Herrscher seinen Einzug zu halten gedenkt. **Aber fürchtet euch nicht, wenn ihr von der Fastenzeit hört, als wäre sie ein strenger Gebieter; denn nicht für uns ist sie furchtbar, sondern für die dämonischen Wesen.** Denn wenn Jemand mondsüchtig ist, so zeige ihm nur das Antlitz eines Fastenden, er wird von Furcht — erfaßt unbeweglicher als selbst Steine dastehen und als wäre er in Bande geschlagen, besonders, wenn er sieht, daß mit dem Fasten das Gebet sich verbindet als Schwester und Gefährtin. Deßwegen sagt auch Christus: „Diese Art wird nicht ausgetrieben, als durch Gebet und Fasten.“ Da also das Fasten die Feinde unseres Heiles so abwehrt, und sich die Widersacher unseres Lebens so sehr davor fürchten, so müssen wir dasselbe hochschätzen und lieben, nicht aber uns, davor scheuen.

- **Denn wenn wir je Etwas fürchten müssen, so dürfen wir nicht das Fasten, sondern die Trunkenheit und Völlerei fürchten.** Denn diese bindet uns die Hand auf den Rücken und überantwortet uns der Tyrannei der Laster, einer harten Herrin, und macht uns zu Sklaven und Gefangenen.
- **Das Fasten hingegen, das uns als Gefangene und Sklaven vorfindet, löst uns die Bande, befreit uns von der Tyrannei und führt uns zur vorigen Freiheit zurück.**

Weil es nun sowohl unsre Feinde bekämpft, der Sklaverei uns entreißt und uns zur Freiheit zurückführt: **was suchen wir nach einem andern grössern Beweis von Gottes Freundschaft zu unserm Geschlechte? Denn das ist doch der größte Beweis der Liebe, wenn er die liebt, die wir lieben, und die haßt, die wir hassen.**

Aus: Hl. Johannes Chrysostomus - Homilien über die Buße (BKV)

Informationen über das Fasten in der orthodoxen Kirche:

Fasten

Die Fastenregeln der Kirche sind im Kapitel 32 und 33 des Typikons dargelegt, werden aber auch in den üblichen liturgischen Büchern - dem Menäon, Triodion, aber auch im großen Stundenbuch - angezeigt. Grundsätzlich sind Mittwoch und Freitag im Laufe des gesamten Jahres strenge Fastentage - in manchen Klöstern ebenso der Montag als Engelsfasten. Dazu kommen die vier Fastenzeiten: Die Große Vierzig tägige Fastenzeit vor Ostern, das ebenfalls vierzig tägige Weihnachtsfasten, das Apostelfasten, das sich vom Montag nach dem Ersten Sonntag nach Pfingsten (Allerheiligen) bis zum Fest der hll. Apostel Petrus und Paulus (29.Juni/12.Juli) erstreckt und deshalb in jedem Jahr von unterschiedlicher Dauer ist, und das vierzehntägige Gottesmutter-Fasten vom 1./14.-14./27. August als Vorbereitung auf das Fest des Entschlafens der Allerheiligsten Gottesmutter (15/28. August). Einige besondere Fastentage sind das Fest der Kreuzerhöhung (14./27. September) und die Enthauptung des hl. Johannes des Täufers (29.August/11. September). Diese Festtage sind wegen der Geschehnisse, deren wir uns an ihnen erinnern, eben auch Fastentage, wobei Wein und Öl erlaubt ist.

In diesem Kalender findet der Benutzer die wichtigsten Angaben über die Fasten, die dem Typikon entstammen. Die Praxis zeigt jedoch, dass dazu noch einige grundlegende Vorbemerkungen notwendig sind, da die Traditionen unterschiedlich und in vielen Familien nicht konsequent gewahrt werden. Dabei ist immer zu bedenken, dass die Fastenregeln keine Zwangsjacke darstellen, sondern eine Hilfe, die dem Gebet zugute kommen soll. Es

gibt im Leben des einzelnen verschiedene Situationen, die ihn dazu zwingen können, von der genauen Einhaltung dieser Regeln hier oder da abzuweichen. Kinder unter vierzehn Jahren sollten wegen des Wachstums überhaupt nur wirklich überflüssige Dinge dem Fasten unterwerfen. Das gleiche gilt etwa für Frauen in der Schwangerschaft oder für alte und kranke Menschen. Um in diesen Fällen das richtige Maß festzulegen, sollte man sich immer mit dem Beichtvater absprechen.

Unser Kalender beinhaltet grundsätzlich Angaben zu den Fastenregeln für jeden Tag des Jahres. An den Tagen, an denen jegliche Angabe fehlt, sind wie in den "fastenfreien Wochen" alle Speisen erlaubt - die einzige Ausnahme davon bildet die Butterwoche, in deren Verlauf kein Fleisch gegessen wird. Dort wo nur "Fastentag" angezeigt ist, bedeutet dies strenges Fasten, d.h. Abstinenz von Fleisch, Eiern, allen Milchprodukten, Fisch, Wein und Öl. An diesen Tagen besteht der Speiseplan also praktisch nur aus Gemüse, das ohne Öl gekocht oder gedünstet wird, Kartoffeln und Brot, wobei gewöhnlich den Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen jeder Art, Linsen u.ä.) besondere Bedeutung zukommt.

Dort, wo unter der Bemerkung "Fastentag" noch der Zusatz "Wein und Öl erlaubt" erscheint, ist das Fasten wegen eines Feiertags oder einer Vigil durch die Zulassung dieser beiden Speisen erleichtert. Bei größeren Feiertagen wird "Fisch, Wein und Öl erlaubt", was jedoch immer noch alle Fleisch-, Eier- und Milchprodukte ausschließt.

Für die Große Fastenzeit und das Gottesmutter-Fasten gilt eine einheitliche Regelung: Wein und Öl sind außer einigen Festtagen nur samstags und sonntags erlaubt. Eine andere einheitliche Regel gilt für das Apostel- und das Weihnachtsfasten. Hier ist samstags und sonntags Fisch erlaubt, dienstags und donnerstags kein Fisch, aber Wein und Öl, montags, mittwochs und freitags weder Öl noch Wein, es sei denn, auf diese Tage fällt ein Feiertag, für den solches besonders angegeben wird. Während des Weihnachtsfastens wird die Fastenregel nur an den Tagen des unmittelbaren Vorfestes vom 20. bis 24. strenger - hier ist selbst samstags und sonntags kein Fisch erlaubt. In diesen beiden Fastenzeiten schreibt das Typikon für Laien die gleichen Regeln vor wie für Mönche, nämlich außer Mittwoch und Freitag ist zu Ehren der körperlosen Engel auch der Montag ein Fastentag.

Zu einigen lokalen Besonderheiten ist zu sagen, dass z.B. am Patronatsfest einer Kirche oder eines Klosters, auch wenn dieses auf einen Mittwoch oder Freitag fällt, Fisch erlaubt ist. Gewöhnlich wird Wein und Öl an solchen Tagen erlaubt, wenn ein Heiliger gefeiert wird, zu dessen Ehren die große Doxologie oder Polyeleos gesungen wird. Grundsätzlich liegt der Sinn der Fastenregeln im Typikon darin, dass die Mühen, die wir zur Ehrung eines Heiligen oder eines Festes auf uns nehmen, durch entsprechende Erleichterung der Askese belohnt werden. Wenn man sich an die Einhaltung der Fastenregeln gewöhnt hat, wird die Erlaubnis von Öl mit der Speise und etwas Wein wirklich zu einer Quelle des Trostes und einer Grundlage für körperliche Stärkung.

Das Große Fasten in der Russisch-Orthodoxen Kirche

Mit dem **Große Fasten** bereiten sich orthodoxe Christen in Russland sieben Wochen lang auf das Fest der Auferstehung Christi vor. In der russisch-orthodoxen Kirche beginnt das Große Fasten am Montag nach der Fastnachtswoche Maslenitsa und endet an Ostern.

Termine für das Große Fasten in der russisch-orthodoxen Kirche:

2022: 7. März bis zum 23. April

2023: 27. Februar bis zum 15. April

2024: 18. März bis zum 4. Mai

2025: 3. März bis zum 19. April

Auf Russisch bedeutet das Große Fasten “Великий пост” [welikij poſt]. Wichtig ist: das Fasten ist keine Diät. Der eigentliche Sinn des Fastens besteht darin, nicht nur den Körper, sondern vor allem den Geist zu reinigen und zu entgiften. Man sollte alle bösen Gedanken vertreiben, seinen Zorn zähmen, nicht lügen und auf sämtliche Gelüste verzichten. Wer alles richtig macht, soll sich nach dem Fasten geistig und körperlich viel wohler fühlen. Man wird gelassener, ausgeglichener und gesünder.

Weil die **geistige Reinigung beim Fasten viel wichtiger als der Verzicht auf Nahrung** ist, hat die Russisch-Orthodoxe Kirche folgende Menschen von den Einschränkungen bei der Nahrungsaufnahme befreit:

- Schwangere und stillende Frauen
- schwer Kranke
- Arbeiter mit schwerem körperlichem Einsatz
- Militär
- Reisende

Als Ausgleich müssen diese Menschengruppen sich um so mehr auf die geistige Reinigung konzentrieren und auf jegliche Unterhaltung verzichten...

Fasten traditionell

Das eigentliche **Fasten dauert 40 Tage** und soll an die Leidenszeit Jesus Christi in der Wüste erinnern. Nach seiner Taufe durch Johannes wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, um dort vom Teufel versucht zu werden. Jesus aß und trank nichts, sondern konzentrierte sich auf seinen Geist.

Das Große Fasten in der Orthodoxen Kirche beginnt 48 Tage vor **Ostern**, gleich nach dem Faschingssonntag (Maslenitsa). Dies ist die wichtigste und längste Fastenzeit im orthodoxen Kirchenjahr. Am ersten Tag des Fastens, dem **Reinen Montag**, sollten die Gläubigen das Haus gründlich putzen und den Körper in der Banja (russischen Sauna)

reinigen. Auf die ersten 40 Tage des Großen Fastens folgen der **Lazarus-Samstag**, der **Palmsonntag** (Weidensonntag) und die **Karwoche**.

Während des Fastens dürfen **keine tierischen Erzeugnisse** gegessen werden. Dazu gehören neben Fleisch auch Milchprodukte, Eier und Fisch. Am Reinen Montag und am Karfreitag sollten orthodoxe Christen komplett aufs Essen verzichten. Außerdem darf man während der gesamten Fastenzeit montags bis freitags **keine pflanzlichen Öle** zu sich nehmen.

Pflanzenöl ist nur am **Gründonnerstag** (russisch: Страстной Четверг) und wenigen anderen Tagen erlaubt. **Fisch** darf nur an zwei Tagen auf den Tisch: an **Mariä Verkündigung** (auch Verkündigung des Herrn) am 7. April und am **Palmsonntag** (der Sonntag vor Ostern). Am Lazarus-Samstag darf **Kaviar** gegessen werden.

Erlaubt sind: Brot (am besten Vollkorn), diverse Breie (mit Wasser gekocht), Gemüse, Früchte, Pilze, Nüsse und Hülsenfrüchte.

Während des Fastens haben Gläubige in Russland früher vor allem Suppen und Piroggi mit verschiedenen Füllungen gegessen. Diese wurden natürlich ohne Butter und Öl zubereitet. Zu den beliebtesten Piroggi-Füllungen gehörten Pilze, Mohn, Erbsen, Weißkohl und Beeren. An Fisch-Tagen wurde fein gehackter Fisch mit Hafer- oder Buchweizenbrei gemischt. Das einfachste Gericht war die so genannte **Tjurja** (russisch: тюря). Dazu löste man im kalten leicht gesalzenen Wasser etwas Brot auf und mischte ein wenig Zwiebel rein.

Gerichte, die auch während des Großen Fastens gegessen werden dürfen:

Piroggi – Teigtaschen gefüllt mit Weißkohl und Zwiebel

Schtschi – russische Kohlsuppe mit Wasser statt Brühe gekocht

Bohnensuppe mit Walnüssen – nahrhaft und proteinhaltig

Pilzkaviar – Pilze werden von Ernährungsspezialisten als Fleischersatz empfohlen

Fasten mit strenger Diät sollte nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

<https://www.russlandjournal.de/russland/feiertage/grosse-fasten/>

Orthodoxes Fasten - Wer fastet, lebt länger

... „Wir fasten jedes Jahr vierzig Tage vor Ostern. Es ist eine Frage des Glaubens, aber auch eine Tradition. Wir haben das Fasten von unseren Eltern kennengelernt und versuchen, uns weiterhin daran zu halten. Gerade jetzt, wo wir selber Kinder haben. Denn unsere Taten werden ihnen stärker in Erinnerung bleiben als unsere Worte.“

Für die 49-jährige Diamando ist es genau umgekehrt. Ihren Nachnamen möchte die schlanke Frau mit dem kurzen schwarzen Haaren nicht nennen. Diamando arbeitet als

Reinigungskraft in der Athener Innenstadt, macht gerade Mittagspause, Sie gehe nicht oft in die Kirche, sagt sie, und faste auch nicht. Ihre zwei Töchter aber wollen sich diesmal unbedingt an die orthodoxe Fastenzeit halten:

„Meine Töchter sind sechszehn und siebzehn Jahre alt. Ich glaube, es ist ein Trend unter den Jugendlichen, denn ihre Freunde werden auch fasten. Ich glaube diese Tradition und der Glaube gibt unseren Kindern halt. Sie haben so viel Leistungsdruck in der Schule und bekommen auch die finanziellen Schwierigkeiten der Familien mit. Es tut ihnen also gut, sich ein Ziel zu setzen. Und wenn sie es schaffen, können sie stolz auf sich sein!“

Meeresfrüchte und Schnecken sind erlaubt

Die Fastenzeit vor Ostern ist nur eine von mehreren im orthodoxen Kirchenjahr. Insgesamt wird rund hundertachtzig Tage im Jahr gefastet, wobei nicht alle Fastenperioden gleich sind, erklärt Andonis Kafatos, emeritierter Professor für Präventivmedizin und Ernährung an der Universität Kreta.

„Das halbe Jahr haben wir also kein Fleisch, keine Milchprodukte und keine Eier. Fisch hingegen darf man öfter essen, zum Beispiel in der Fastenzeit vor Weihnachten. Der große Unterschied zur veganen Ernährung ist, dass Meeresfrüchte und Schnecken erlaubt sind. So bekommt der Körper auch wichtige Nährstoffe, die nur oder vor allem in Produkten tierischen Ursprungs zu finden sind, wie zum Beispiel das Vitamin B12 oder die ungesättigten Fettsäuren und die lebenswichtigen Aminosäuren, ohne die die Lebenserwartung sinkt!“

Seit Jahrzehnten nimmt Andonis Kafatos die Ernährung der griechischen Bevölkerung unter die Lupe. Mehrere Studien belegen, dass Menschen, die nach den Regeln der orthodoxen Kirche fasten, viel gesünder lebten, als die, die es nicht tun, sagt er:

„Wer fastet, hat ein geringeres Risiko chronisch krank zu werden: Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, sinkt, auch das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden oder einen Hirnschlag. Die Ergebnisse der Studien zeigen das ganz klar. Und wir haben herausgefunden, dass Menschen, die fasten, ein um 38 Prozent geringeres Risiko haben, depressiv zu werden. Wobei wir hier nicht genau wissen: Ist es der Glaube, der den Menschen seelisch hilft oder die Ernährung? Wahrscheinlich ist beides der Fall.“

Allerdings reiche ein einmaliges Fasten für die positiven Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit nicht aus. Bei den Testpersonen handele es sich vielmehr um Menschen, die seit ihrer Kindheit konsequent nach dem orthodoxen Kirchenjahr fasteten. Und auch an den Tagen, an denen nicht gefastet wird, sollte man auf eine ausgewogene Ernährung achten, so der Präventivmediziner:

Ein halbes Kilo Rind täglich:

„Hättest du nicht gefastet, hättest du den Herzinfarkt schon zehn Jahre früher gehabt.“

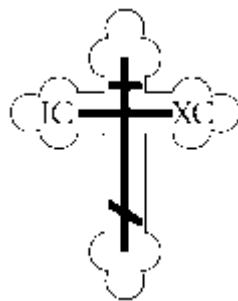
Andonis Kafatos: „Wir haben den Fall eines Kollegen an der Universität Kreta veröffentlicht, um das auch unseren Studenten deutlich zu machen: Der Kollege hat an allen Fastenperioden der orthodoxen Kirche gefastet. Das restliche Jahr aber hat er ein halbes

Kilo Rind täglich gegessen und anderthalb Liter Cola getrunken. **Das Ergebnis: Mit fünfundfünfzig hatte er einen Herzinfarkt. Als er mir erzählte, wie er sich ernährt hat, sagte ich ihm: Hättest du nicht gefastet, hättest du den Herzinfarkt schon zehn Jahre früher gehabt.“**

Für die Kirche spielt dieser gesundheitliche Aspekt bei der Einhaltung der Fastenzeit keine Rolle, sagt Pfarrer Konstantinos Vartholomäos. Ziel des Fastens sei es schließlich nicht, gesünder zu leben, so der orthodoxe Geistliche, das könnte man auch mit einer allgemein ausgewogenen Ernährung. Nein, das Ziel des Fastens sei ein anderes:

„Wir fasten, um Enthaltbarkeit zu üben und uns auf die Heilige Kommunion vorzubereiten. Und das Fasten alleine reicht da nicht aus. **Viel wichtiger ist es, dass wir unser Benehmen bessern. Dass wir gut zu unseren Mitmenschen sind, am Gemeindeleben teilnehmen, dass wir Buße tun und das Sakrament der Beichte begehen.** Nur so bereiten wir uns auch richtig auf die Heilige Kommunion an Ostern vor. Nur so bereiten wir uns wirklich auf die Heilige Kommunion und die Auferstehung Christi vor.“

<https://www.deutschlandfunk.de/orthodoxes-fasten-wer-fastet-lebt-laenger-100.html>



Gebetserhörung

In jenen Tagen trauerte ich, Daniel, drei Wochen lang. Ich aß keine leckere Speise, und Fleisch und Wein kamen nicht über meine Lippen, auch salbte ich mich nicht, bis die drei Wochen um waren...

...Da rührte mich der, welcher einem Menschen gleich, nochmals an und stärkte mich. Und er sprach:

„Fürchte dich nicht, Daniel! Denn von dem ersten Tag an, da du dein Herz darauf gerichtet hast, zu verstehen und dich vor deinem Gott zu demütigen, sind deine Worte erhört worden, und ich bin gekommen um deiner Worte willen...“

