

AUGENBLICK: PASSION CHRISTI

- Impulse zur Fastenzeit -

„Gott nimmt uns die Last des Lebens nicht ab, aber gibt die Kraft sie zu tragen.“ (Sel. John Henry Newman)

Wie können wir diese Kraft schöpfen, wenn nicht direkt aus der Betrachtung und der Umkehr zu Gott hin? Nach den ausgelassenen Faschingstagen, stimmt uns der Aschermittwoch schließlich auf die Fastenzeit ein:

6 Wochen, 40 Tage, 960 Stunden,
57600 Minuten, 3456000 Sekunden -
Fastenzeit

In diesem Beitrag erwarten Sie folgende Inhalte:



©iStock.com/B-C-Designs

1. Welche Möglichkeiten habe ich konkret?

Einkehrtage, Meditationstage – Angebote im Bistum Regensburg

2. Gestaltungsmöglichkeiten für die Fastenzeit

Konkrete Anregungen, die Fastenzeit im persönlichen Alltag zu leben

3. Das Sakrament der Versöhnung – Die wiedergewonnene Liebe

Gedankenanstöße, um die Beichte (neu zu entdecken)

4. Die Fastenzeit(en) in der Orthodoxie – 4 Impulse auch für Katholiken

Vier Impulse aus der orthodoxen Tradition, die auch Katholiken helfen können, die Fastenzeit zu leben

Die Heilige Schrift gibt uns die Einleitung hierzu: Fasten, Gebet und Almosen, als Zeichen dieser besonderen Zeit der Vorbereitung auf das eigentliche Fest – die Auferstehung. Auch die Liturgie nimmt die Form der Passionszeit auf: beispielsweise entfällt das Halleluja und die liturgische Farbe ist violett.

Ein Blick in die Schatztruhe der liturgischen Tradition der großen Fastenzeit zeigt wie reich diese Truhe mit Angeboten gefüllt ist. Es gilt unser Inneres – unser Herz vorzubereiten; Unterstützung findet dieses Vorhaben in den äußeren Möglichkeiten der Liturgie während der anstehenden 40 Tage.

40 Tage, viele Augenblicke den eigenen Lebensweg zu erkunden und ihn in das Leben Jesu mithinein versenken, denn er ist Teil des gemeinsamen Weges mit Jesus Christus, der sein Kreuz für uns getragen hat und dadurch die Welt erlöst hat.

„Durch seine Wunden sind wir geheilt“ – „Durch Ihn haben wir Kraft“ – nehmen wir uns den Augenblick der Fastenzeit, um auf Ihn zu schauen, mit Ihm zu gehen und uns so auf das Fest der Auferstehung vorzubereiten, damit ein wahrlich fröhliches „Halleluja“ erklingen kann.

1. Impuls „Welche Möglichkeiten habe ich konkret?“



©iStock.com/irishblue

Tage der Einkehr (Tage im Kloster/Exerzitien) auf der Bistums Homepage finden Sie eine Liste der Klöster der Diözese Regensburg, sicher bietet das eine oder andere Haus interessante Angebote, insbesondere für die Fastenzeit.

<http://www.bistum-regensburg.de/borPage005043.asp>

<http://www.bistum-regensburg.de/borPage005045.asp>

Auch die Exerzitienhäuser der Diözese haben ein breitgefächertes Angebot, Exerzitien im Alltag, Meditationstage und Glaubenstage:

- Hildegard-Fasten, Besinnungs- und Fastenwoche nach Dr. Mayr, Tage der Achtsamkeit und vieles andere im **Haus Werdenfels**:

<http://www.haus-werdenfels.de/veranstaltungen/eventsnachjahr/2014/-/-.html>

- Heilfasten, Meditativer Tanz, Oasentage in **Johannisthal**:
http://www.haus-johannisthal.de/fileadmin/Bilder/Programmheft/Johannisthal_Programm_2013-14_WEB.pdf
- Exerziten im Alltag, Meditationstag oder Reisfasten bei den **Redemptoristen in Cham**:
http://www.redemptoristen.com/fileadmin/redakteur/main/redemptoristen/dokumente/Haus_Cham/2014_gesamtprogramm_cham.pdf

2. Impuls „Gestaltungsmöglichkeiten“

Eine eigene Gestaltung der Fastenzeit, ist in vielen Punkten möglich:

- Ein bewusster Verzicht auf bestimmtes Essen oder Alkohol
- Eine besondere Lektüre:
 1. in Anlehnung an das Tagesevangelium, bspw. http://www.maria-laach.de/teudem_heute.php)
 2. eine „Franziskusperle“: <https://twitter.com/Pontifex>
 3. Besonders empfehlen wir Ihrer Lektüre die Botschaft von Papst Franziskus zur Fastenzeit 2014
http://www.vatican.va/holy_father/francesco/messages/lent/documents/papa-francesco_20131226_messaggio-guaresima2014_ge.html?utm_source=twitterfeed&utm_medium=twitter
- Eine Partyfreie-Zeit, um gleichzeitig eine Zeit der Begegnung zu schaffen
- Auf dem Weg zur Schule, Arbeit oder in der Freizeit einen Augenblick des Gebetes ermöglichen (vielleicht ist eine Kapelle, Kirche oder auch nur ein Marterl auf dem Weg).
- Der persönliche Pfad der Fastenzeit lädt ein das Sakrament der Beichte zu entdecken – Versöhnung zu erfahren.



©iStock.com/Liliboas

3. Das Sakrament der Versöhnung – die wiedergewonnene Liebe

Wie lebe ich mein Leben? Geht man seinen Lebensweg mit Gott, so muss auch in Liebe all das gesagt werden, was der „bitteren Wahrheit“ entspricht. Dies kann im Sakrament der Beichte seinen Raum finden. Mag sein, dass dieses Sakrament gerne verdrängt wird, aber es gehört wie eine Raststätte auf unseren Glaubensweg, es ist fest an eine würdige Feier der Eucharistie gebunden und ist die Fastenzeit nicht die beste Zeit des liturgischen Jahreskreises um die Beichte zu thematisieren?



©iStock.com/Charissame

Während der Fastenzeit gibt es eine Vielzahl von Bußgottesdiensten, sie ersetzen die Einzelbeichte keinesfalls, dienen aber als eine gute Vorbereitung, als thematischer Gewissenspiegel.

Impuls „5xb der Beichte“

Eine weitere Hilfestellung bietet das „5xb der Beichte“:

1. Besinnen
2. Bereuen
3. Bekennen
4. Beichten
5. Büßen

In allen fünf Stufen ist Christus anwesend, Er „ist der Weg, die Wahrheit und das Leben“ – Er führt uns zurück auf den Weg zu Gott, begleitet uns auf unserem Weg; Er schenkt uns die Wahrheit – Er ist es, der uns hilft uns selbst zu erkennen und in uns zu gehen – für einen ehrlichen Gewissenspiegel.

Ist es nicht Jesus selbst, der uns die Hand zur Versöhnung reicht? Er schenkt uns etwas unbeschreiblich Kostbares – die Vergebung der Sünden:

„Gott, der barmherzige Vater,
hat durch den Tod und die Auferstehung
seines Sohnes die Welt mit sich versöhnt

und den heiligen Geist gesandt
zur Vergebung der Sünden.

Durch den Dienst der Kirche
schenke er dir Verzeihung und Frieden.
So spreche ich dich los von deinen Sünden
im Namen des Vaters und des Sohnes
und des Heiligen Geistes. Amen.“

Impuls „Nur Mut“

Beichtgelegenheiten finden sich:

1. Feste und besondere Beichtzeiten finden sich in den Pfarrbriefen, Kloстераushängen und Wallfahrtsorten.
2. Mit einem Blick auf das Angebot der Exerzitienhäuser können Einkehrtage als gute Vorbereitung für eine Beichte dienen und werden in diesem Zusammenhang auch angeboten.
3. Terminstress? Diese Ausrede zählt nicht – Beichttermine können auch individuell abgesprochen werden.

4. Die Fastenzeit(en) in der Orthodoxie - 4 Impulse auch für Katholiken

„Fastest du? Beweise es mir mit deinem eigenen Schaffen... Was nützt es, wenn wir auf Vögel und Fische verzichten und mit unseren Brüdern zanken?“ (Hl. Johannes Chrysostomos)

Ebenso wie die katholische Kirche begehen die orthodoxen Kirchen alljährlich als Vorbereitung auf Ostern eine vierzig-tägige Fastenzeit. Doch während sich im westlichen Christentum noch am ehesten diese österliche Fastenzeit sowie der fleischlose Freitag als wirkliche Fastentermine erhalten haben, gibt es in der Orthodoxie



Gelebte Ökumene: Bischof Rudolf Vorderholzer mit den griechisch-orthodoxen Erzpriestern Ioannis Minas (Mitte) und Apostolos Malamoussis (rechts) während der Donausegnung am 12. Januar 2014 in Regensburg

mehr als 220 Fastentage pro Jahr - unterteilt in insgesamt *vier* Fastenzeiten und *drei* Fastenstufen.

Anhand von vier Impulsen möchten wir Ihnen gerne näherbringen, welchen Stellenwert das Fasten bei unseren orthodoxen Schwestern und Brüdern hat.

- 1) Fasten aus orthodoxer Sicht – mehr als nur Nahrungsverzicht und Wellness:** Der orthodoxe Glaube wurde von Anfang an durch das Mönchtum beziehungsweise das monastische Leben stark beeinflusst. Daher finden sich in der Orthodoxie auch asketische Elemente wie das Fasten. Mit dem Fasten bereitet sich der orthodoxe Gläubige innerlich auf ein großes Fest vor und soll dabei gleichzeitig seine Gottesbeziehung intensivieren. Das Fasten soll dazu dienen Körper, Geist und Seele von Überflüssigem zu reinigen und sich ganz auf Gott bzw. das wichtige Ereignis zu konzentrieren.

Die Fastenzeiten sind deshalb nicht nur Zeiten des Verzichts von Nahrungsmitteln, sondern Zeiten der inneren Reinigung und geistlichen Reifung. Der Gläubige versucht dann öfters in die Kirche, zur Beichte, zur Kommunion zu gehen, intensiver zu beten als üblicherweise, geistliche Literatur (z.B. die Bibel, Bücher von Heiligen etc.) zu lesen und mehr Nächstenliebe zu praktizieren. Jeder Gläubige sollte seine Fastenregeln und -ziele mit seinem Priester oder einem Geistlichen Begleiter absprechen. Fasten „auf eigene Faust“ wird nicht empfohlen.

Impuls #1: Planen sie Ihre Fastenzeit vor allem „spirituell“ – nehmen Sie sich mehr Zeit für Gott, setzen Sie sich „geistliche Ziele“ und besprechen Sie diese im Vorfeld mit einem Priester oder geistlichen Begleiter.

- 2) Aller guten Dinge sind ... vier Fastenzeiten:** Die Orthodoxie kennt nicht nur eine, sondern sogar *vier* Fastenzeiten. Sie werden unterteilt in:
- a) die 50-tägige „*Heilige und Große Fastenzeit*“: Sie beginnt sieben Wochen vor Ostern und dauert bis zum Ostersonntag. Innerhalb der Wochen während der österlichen Fastenzeit wird an allen Werktagen streng gefastet, an den Wochenenden wird leicht gefastet. Sie mündet schließlich in der Karwoche, der „Großen Woche“, welche durch den Lazarus-Samstag und den Palmsonntag eingeleitet wird. An ersterem Tag wird wie an den vorangegangenen Wochenenden leicht gefastet und am Palmsonntag stehen wieder Fisch, Wein und Öl auf dem Speiseplan. Fleisch wird jedoch erst am Ostersonntag wieder gegessen.
 - b) Die „*Apostel-Fastenzeit*“: Vom ersten Sonntag nach Pfingsten bis zum Hochfest Peter und Paul am 29. Juni, in welcher leicht gefastet wird .

- c) Die 14-tägige „*Mariä-Entschlafungs-Fastenzeit*“: Sie dauert vom 01. bis zum 14. August und beinhaltet mittleres Fasten und soll dazu genutzt werden, nach Möglichkeit auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte und (außer am Wochenende) auch auf Wein und Öl verzichtet werden soll.
- d) Sowie die 40-tägige vorweihnachtliche „*Philippus-Fastenzeit*“: Diese dauert vom 15. November bis zum 24. Dezember, beinhaltet 3 Wochen leichtes und drei Wochen mittleres Fasten.

Übrigens: Außer in den Wochen direkt nach Ostern und Pfingsten und in den zwei Wochen nach Weihnachten soll an jedem Mittwoch und Freitag streng gefastet werden. Außerdem gibt es eine dreiwöchige Vorfastenzeit im Vorfeld der großen österlichen Fastenzeit, in welcher die erste Woche fastenfrei, die zweite Woche am Mittwoch und am Freitag mit strengem Fasten sowie in der dritten Woche („Milchwoche“) dann kein Fleisch mehr, aber ausgiebig Milch, Milchprodukte und Eier verzehrt wird, gestaltet wird.

Impuls #2: Fasten Sie nicht nur einmal pro Jahr – sondern nehmen Sie sich mehrmals in einem Kalenderjahr vor, sich von „Überflüssigem“ zu befreien und somit mehr Platz für Gott zu lassen. „Weniger ist mehr“ – sowohl bei der Nahrungsaufnahme als auch bei der Konzentration auf geistliche Dinge. Orientieren kann man sich problemlos an den vier Fastenzeiten innerhalb der Orthodoxie.

3) Drei Fastenstufen: Nicht jede der Fastenzeiten wird mit derselben Intensität begangen. Die Kirchen des Ostens kennen bezüglich der Speisegebote drei Fastenstufen:

- a) 1. Stufe (Strenges Fasten): Ein streng veganes Fasten, bei dem außer Honig keinerlei tierische Produkte verzehrt werden, außerdem weder Öl noch Alkohol.
- b) 2. Stufe: (Leichtes Fasten): Über Stufe 1 hinaus sind Wein, Öl und Weichtiere erlaubt.
- c) 3. Stufe: (Leichtes Fasten + Fisch): Über Stufe 2 hinaus ist auch noch Fisch erlaubt.

Diese Fastenstufen können von Kirche zu Kirche verschieden gehandhabt werden. Sie können auch durch den Priester für den einzelnen Gläubigen an dessen Möglichkeiten angepasst werden.

Impuls #3: Falls Sie nicht bereits eh Vegetarier sind – wagen Sie doch einmal vor allem während der österlichen Fastenzeit eine Zeitlang sich vegetarisch beziehungsweise vegan zu ernähren sowie auf Öl und Alkohol zu verzichten. Machen Sie sich mit der Verwendung und Zubereitung veganer Produkte vertraut oder stöbern Sie auch einmal in den Rezepten von orthodoxen Gläubigen – egal ob in Büchern oder online. Die Fastenzeit kann diesbezüglich auch in der Küche ein Phase

des Experimentierens und Ausprobierens sowie eine Möglichkeit sein, aus möglicherweise ausgetretenen kulinarischen Pfaden einmal herauszutreten.

- 4) **„We are your past!“**: Und noch etwas Grundsätzliches kann man bei der Beschäftigung mit den Fastenzeiten innerhalb der Orthodoxie bemerken: Nämlich, dass manche Gebräuche, die in der katholischen Kirche zu früheren Zeiten üblich waren und im Laufe der Zeit sich veränderten oder gar gänzlich verschwanden, sich bis auf den heutigen Tag in den orthodoxen und orientalischen Kirchen des Ostens wiederfinden. Beispiel: Noch bis vor wenigen Jahrzehnten gab es auch noch in der katholischen Kirche beispielsweise eine Adventsfastenzeit, die mit dem Sankt Martinstag begann und am 24. Dezember endete.

In seinem Standardwerk *„The Orthodox Church“* (1963, 1993) schreibt der aus England stammende griechisch-orthodoxe Bischof Kallistos Ware dem westlichen Christentum durchaus auch mit Blick auf die sich gewandelte Fastenpraxis nicht ganz zu Unrecht ins Stammbuch: *„We are your past!“* Es gibt also einiges zu entdecken – und das weit über die Fastenzeit hinaus.

Impuls #4: Schauen Sie auch einmal in den anderen christlichen Konfessionen sowie in der westlichen Kirchengeschichte nach Bräuchen und Methoden, die Sie näher Gott führen und Sie von überflüssigen Dingen befreien. *„Prüft alles und behaltet das Gute!“* (1 Thess 5, 21) sagt der Apostel Paulus – und ist damit ein guter Lehrmeister des christlichen Glaubens.