

# Osterfasten

Aus Orthpedia

Zur Navigation springenZur Suche springen

## 1. Das Triodion - Vorbereitung auf das Osterfasten

Mit dem Sonntag des Pharisäers und des Zöllners, beginnt das sogenannte Triodion. Es handelt sich hierbei um eine Phase von drei Wochen, die vorbereitenden Charakter auf das Große Osterfasten haben.

Die erste Woche, die auch *prosfonisimos* genannt wird, ist „frei“, das heisst, dass alles erlaubt ist und zwar an allen Tagen, auch am Mittwoch und am Freitag.

In der zweiten Woche ist auch alles erlaubt, außer am Mittwoch und am Freitag, an denen wir strenges Fasten einhalten, genau wie während des Osterfastens. Der Sonntag, mit dem diese Woche endet, heißt bei uns *Apokreo* (griech. *απο* ‚weg‘ und *κρέας* ‚Fleisch‘), weil wir uns nun für eine längere Zeit vom Fleisch verabschieden.

Die dritte Woche, vom hl. Theodor dem Studiten *pronistimon* - Vorfasten, genannt, bereitet uns nun endgültig auf das Osterfasten vor. In dieser Woche essen wir kein Fleisch mehr, jedoch an allen Tagen (auch Mittwoch und Freitag) Milch- und Käseprodukte sowie Fisch und Eier.

## 2. Die Tessarakoste - Die 40 Tage des Vorosterfastens

Zwischen den langen Fastenzeiten des Jahres ist das Vorosterfasten (die Große Tessarakoste) die älteste und härteste. Mit dem Fasten des Mittwochs und Freitags setzt sie den Beginn in der apostolischen Zeit.

Ursprung und Kern dieses Fastens betrachten wir das Fasten vor Ostern, das zum Gedenken an die Passion Christi und zur Vorbereitung der Gläubigen auf das Osterfest sowie der Katechumenen zur Taufe eingeführt wurde. Die Apostolischen Kanones verbinden die Einführung des Osterfastens mit den Worten des Herrn **„Es wird aber die Zeit kommen, dass der Bräutigam von ihnen genommen wird; dann werden sie in jenen Tagen fasten.“** (Mk. 2,20; Mt. 9,15; Lk. 5,35)

Die Dauer des Vorosterfastens war zu Beginn weder lang noch gleich in den Gemeinden. Es gab

also Freiheit, keine Gleichförmigkeit. Unterschiede gab es auch in der Art mit der die Christen jener Zeit fasteten.

Wann genau die Tessarakoste (die Vierzigstägige) als Fastendauer auftritt, ist schwer festzulegen. Eine Anführung des 5. Kanons des 1. Ökumenischen Konzils von Nikäa führt uns zu der Annahme, dass zur Zeit des Konzils (325 n. Chr.) die Tessarakoste schon in der ganzen Kirche eingeführt war. Andere historische Belege, wie die des Vaters der Kirchengeschichte Eusebius von Caesarea, weisen noch bestimmter auf die Existenz der Tessarakoste hin und verbinden ihre Einführung als Fastenzeit und geistlicher Vorbereitung auf Ostern mit der vierzigstägigen Fastenzeit des Herrn und der Propheten Moses und Elias. Wie in der ursprünglichen Fastenzeit vor Ostern gab es nun auch in der Tessarakoste eine große Vielfalt von Ort zu Ort bis zu ihrer endgültigen Festlegung. Unterschiede gab es in der Berechnung ihrer Dauer und in der Art, das Fasten einzuhalten. Das was mit Sicherheit gesagt werden kann, ist dass die Tessarakoste ein sehr strenges Fasten war. Der 69. Kanon der III. Apostel droht den Klerikern mit Kathäresis und den Laien mit Aphorismus, wenn sie zu dieser Zeit nicht fasteten. Gemäß des 50. Kanons der Lokalsynode von Laodizea (um 360 n. Chr.) herrscht zur gesamten Tessarakoste Trockenfasten (auch Verzicht auf Öl und Wein). Bezüglich der Nahrung und Getränke, von denen die Christen sich enthalten sollten, gab es schon zu Anfang die Vorgabe, auf Nahrung vom Blut kommend (Fleisch, Fisch), auf sonstige Nahrung tierischer Herkunft (Milchprodukte und Eier) und vom Wein. Typischerweise enthielten sich die Christen von jeglicher Nahrung bis zur Neunten Stunde (3 Uhr nachmittags) und von den oben erwähnten Nahrungsmitteln während des Mahls.

Der Name Tessarakoste (Vierzigste, Vierzigstägige) entstammt mit großer Sicherheit der Tagesanzahl der Fastenzeit. Die Apostolischen Kanones geben hierzu die Durchführung des Fastens vor dem Osterfasten (= Fasten der Großen und Heiligen Woche, der Karwoche) beginnend am Montag und vollendet am Freitag (vor dem Samstag des Lazarus). Sehr früh wurde die Tessarakoste „Große“ genannt. Dies wurde ihr nicht nur gegeben, um diese Zeit von den anderen langen Fastenzeiten hervorzuheben, sondern auch um ihre Bedeutung zu extrahieren: die Strenge des Fastens und generell der Askese, der Anstrengung, die vorausgesetzt wurde und der Grund weswegen sie eingeführt wurde, also die geistliche Vorbereitung auf das höchste Fest, Ostern. Die Große Tessarakoste beginnt am Reinen Montag (griechisch: Καθαρά Δευτέρα, kathará deftéra) und endet am Freitag vor dem Samstag des Lazarus (Lazarus' Auferstehung).

Wie haben wir heutzutage in der Tessarakoste zu fasten? Wie gesagt, war das Fasten schon zu Beginn sehr streng. Mit entsprechender Anstrengung haben wir Orthodoxe diese auch heutzutage einzuhalten. Mit besonderer Strenge fasten wir in der ersten Woche. Viele - und nicht nur Mönche - halten das sog. Triimeron (Dreitägige) ein. Sie enthalten sich in den ersten drei Tagen von jeglicher Nahrung und empfangen die hl. Kommunion in der ersten Liturgie der vorgeheiligten Gaben. Öl und Wein wird nur an Samstagen und Sonntagen eingenommen. Ungefähr in dieser Art wird auch an den anderen Tagen der Fastenzeit gefastet. Wenn wir es genau machen wollen, enthalten wir uns an allen Wochentagen vom Öl, nicht nur am Mittwoch und am Freitag. Natürlich ist aus Gründen der Schwäche (Krankheit) und mit Anweisung des geistlichen Vaters davon abzusehen.

Ausnahmen in dieser Periode sind: - der Gedenktag der hll. Vierzig Märtyrer, an denen Öl und Wein gestattet sind - der Gedenktag Mariä Verkündigung, an dem Fisch gestattet ist

Was den Verzehr von Fisch am Palmsonntag angeht, so gehen die Meinungen auseinander. Manche monastischen Typika, das Triodion und der hl. Theodor Studit empfehlen den Verzehr von Fisch - einerseits als Ende der Tessarakoste (sie endet am Abend des Freitags vor dem Samstag des Lazarus) und andererseits um den Triumph Christi über den Tod (durch Lazarus' Auferstehung) zu ehren. Somit wird der Palmsonntag als Herrentag (Despotischer Feiertag) betrachtet. Im Gegenzug betrachtet der hl. Nikodemus der Agiorit die Umschreibung des Triodions als neuere Hinzufügung - welche den Fischverzehr gestattet - und lehnt diesen ab. Was ist zu tun? Aus Gründen der generellen Gewohnheit gilt der Verzehr von Fisch. Wenn altehrwürdige monastische Typika und ein hl. Theodor Studit dem Verzehr für Mönche zustimmen, dann ist es verständlich ihn für Laien ebenso zu gestatten.

### 3. Das Fasten der Großen und Heiligen Woche

Bezeichnend für die Große und Heilige Woche ist das strenge Fasten während dieser Woche. Selbstverständlich ist sie nicht groß, weil sie länger dauert, sondern aufgrund der großen Ereignisse des Glaubens, die wir in dieser Zeit feiern.

Das Fasten in der Großen und Heiligen Woche ist uralte. Es bildet einen besonderen Abschnitt außerhalb der Tessarakoste und die Christen verehrten sie sehr und fasteten mit größter Strenge.

Gemäß der Apostolischen Kanones enthalten wir uns des Öls von Montag bis Samstag (zusätzlich zu Fleisch, Milch, Milchprodukten und Eiern, sowie Wein). Es gibt Uneinigkeit bezüglich des Donnerstags der Karwoche. Das Triodion, einige monastischen Typika und auch eine traditionelle Gewohnheit erlauben den Verzehr von Wein und Öl; offensichtlich zu Ehren der Eucharistie, die uns der Herr an diesem Tage übergab. Im Gegensatz hierzu ist der hl. Nikodemus der Hagiorit zurückhaltend. Demütig schlagen wir vor, dass für die Christen in der Welt der Verzehr von Öl akzeptabel ist, aber dass die Mönche in den Klöstern, die generell das Fasten härter pflegen, sich enthalten.

Besondere Aufmerksamkeit muss am Großen Samstag gezeigt werden. Es ist ein Tag strengen Fastens und der einzige Samstag im Jahr, an dem (streng, also ohne Öl) gefastet wird. Das Fasten am ganzen Tag einzuhalten, auch nach Empfang der hl. Kommunion (bei der sog. „ersten Auferstehung“).

Quelle: „Das Fasten der Kirche“

*Literaturempfehlung: Alexander Schmemmann, Die Große Fastenzeit. Askese und Liturgie in der Orthodoxen Kirche. (The Great Lent)*

Abgerufen von „<https://www.orthpedia.de/index.php?title=Osterfasten&oldid=7793>“

- Diese Seite wurde zuletzt am 28. März 2011 um 14:20 Uhr bearbeitet.
- Der Inhalt ist verfügbar unter der Lizenz Copyright, sofern nicht anders angegeben.