



Die Bedeutung des Fastens und seine Einhaltung heute

1. Fasten ist ein göttliches Gebot (Gen 2,16-17). Nach Basileios dem Großen ist „das Fasten so alt wie die Menschheit selbst; es wurde im Paradies vorgeschrieben“ (Über das Fasten 1,3; PG 31,168A). Es ist ein großes geistliches Unterfangen und bringt am besten das asketische Ideal der Orthodoxie zum Ausdruck. Die Orthodoxe Kirche hält uneingeschränkt an den apostolischen Vorschriften, den Kanones der Konzilien und der patristischen Tradition insgesamt fest und hat stets die große Bedeutung des Fastens für das geistliche Leben des Menschen und für sein Heil verkündet. Der liturgische Jahreskreis spiegelt die gesamte patristische Tradition und Lehre über das Fasten wider, die Lehre nämlich von der beständigen und unaufhörlichen Wachsamkeit des Menschen und seiner Teilhabe an den geistlichen Kämpfen. Dementsprechend preist das Triodion das Fasten als Gnade voller Licht, als unbesiegbare Waffe, Beginn geistlicher Kämpfe, als vollkommenen Weg der Tugenden, Nahrung für die Seele, Quelle aller Weisheit, unvergängliches Leben, Nachahmung des Lebens der Engel, als Mutter aller guten Dinge und aller Tugenden.

2. Als althergebrachte Einrichtung wird das Fasten bereits im Alten Testament erwähnt (Dt 9,19; Jes 58,4-10; Joel 2,15; Jona 3,5-7) und im Neuen Testament bekräftigt. Der Herr selbst fastete 40 Tage lang vor seinem öffentlichen Wirken (Lk 4,1-2), und gab Anweisungen, wie zu fasten ist (Mt 6,16-18). Generell wird das Fasten im Neuen Testament als Mittel der Enthaltensamkeit, der Umkehr und der geistlichen Erbauung empfohlen (Mk 1,6; Apg 13,2; 14,23; Röm 14,21). Seit apostolischen Zeiten hat die Kirche die tiefe Bedeutung des Fastens verkündet und Mittwoch und Freitag als Fasttage festgelegt (Didache 8,1) sowie das Fasten vor Ostern (Irenäus von Lyons, zitiert nach Eusebios, Kirchengeschichte 5,24; PG 20,497B – 508AB). Sicherlich gab es in der seit Jahrhunderten bestehenden kirchlichen Praxis immer eine Vielfalt nicht nur, was die Länge des vorösterlichen Fastens (Dionysios von Alexandrien, Brief an

Basilides, PG 10,1277) betrifft, sondern auch, was die Zahl und die Art der anderen Fastenzeiten angeht, die unter dem Einfluss verschiedener, vor allem liturgischer und klösterlicher Faktoren für eine angemessene Vorbereitung auf die großen Feste üblich wurden.

Die unauflösliche Verbindung zwischen Fasten und Gottesdienst bestimmt also den Umfang und das Ziel des Fastens und offenbart seine geistliche Natur. Deshalb sind alle Gläubigen aufgefordert, die ihnen entsprechende Antwort zu geben, jeder und jede im besten Maße der eigenen Kräfte und Fähigkeiten, ohne dass ihnen die Freiheit zugestanden wird, diese heilige Einrichtung zu missachten: „Achte darauf, dass niemand dich vom Pfad dieser Lehre abirren lässt. Wenn du fähig bist, das ganze Joch des Herrn zu tragen, wirst du vollkommen sein; wenn du aber nicht dazu fähig bist, dann tue, wozu du fähig bist. Doch im Hinblick auf den Verzehr von Fleisch, nimm auf dich, wozu du in der Lage bist“ (Didache 6,1-3).

3. Als ein geistliches Unterfangen ist das wahre Fasten nicht zu trennen vom unaufhörlichen Gebet und von der aufrichtigen Umkehr. „Umkehr ohne Fasten ist nutzlos“ (Basileios der Große, Über das Fasten 1,3: PG 31 ,168A), ebenso wie Fasten ohne Werke der Barmherzigkeit tot ist, besonders heutzutage, wo die ungleiche und ungerechte Verteilung von Gütern ganze Völker ihres täglichen Brotes beraubt. „Da wir leiblich fasten, Brüder, lasst uns auch geistig fasten. Lasst uns jedes Band der Ungerechtigkeit zerreißen und jegliche Fessel des gewaltsamen Umgangs lösen. Lasst uns jedes ungerechte Urteil ablegen und den Hungrigen Brot geben und in unseren Häusern die Armen willkommen heißen, die kein Dach über dem Kopf haben“ (Sticheron in der Vesper vom Mittwoch der ersten Fastenwoche; vgl. Jes 58,6-7). Fasten kann nicht auf den schlichten und formellen Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel reduziert werden. „So reicht es für ein lobenswertes Fasten nicht aus, auf Nahrungsmittel zu verzichten, lasst uns vielmehr in einer annehmbaren Weise fasten, die Gott wohlgefällig ist. Wahres Fasten wendet sich gegen das Böse, es ist Enthaltensamkeit der Zunge.; es bedeutet, den Zorn im Zaum zu halten und ist Trennung von Lüsten, übler Nachrede, Lüge und Meineid. Verzicht auf diese Dinge ist das wahre Fasten, und solch ein Fasten ist gut“ (Basileios der Große, Über das Fasten 2,7: PG 31, 196D). Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel beim Fasten und Mäßigung, nicht nur in dem, was wir essen, sondern auch wie viel wir essen, stellt den sichtbaren Aspekt dieses geistlichen Unterfangens dar. „Im wörtlichen Sinne ist Fasten Verzicht auf Nahrung, doch Nahrung macht uns weder mehr noch weniger gerecht. Im geistlichen Sinne ist es jedoch klar, dass für jeden von uns das Leben aus der Nahrung kommt und der Mangel von Nahrung ein Symbol des Todes ist, und folglich müssen wir uns notwendig weltlicher Dinge enthalten, damit wir der Welt sterben und daraufhin, dank der Teilhabe an der göttlichen Nahrung, in Gott leben“ (Klemens von Alexandrien, Von der prophetischen Ekloge: PG 9, 704D – 705A). Folglich betrifft das wahre Fasten das gesamte Leben der Glaubenden in Christus und wird gekrönt durch ihre Teilnahme am Gottesdienst, insbesondere am Mysterium der Heiligen Eucharistie.

4. Das 40tägige Fasten des Herrn gibt das Beispiel für das Fasten der Gläubigen und bringt ihre Teilhabe am Gehorsam gegenüber dem Herrn zum Ausdruck, damit wir so „durch die Einhaltung wiedererlangen, was wir durch die Nichteinhaltung verloren haben“ (Gregorios der Theologe, Homilie 45 Über das heilige Pascha, 28: PG 36, 661C). Das christozentrische Verständnis der geistlichen Dimension des Fastens – insbesondere der großen Fastenzeit – ist in der gesamten patristischen Tradition eine allgemeine Regel und wird vom hl. Gregorios Palamas bezeichnend zum Ausdruck gebracht: „Wenn ihr auf diese Weise fastet, leidet ihr nicht nur mit Christus und seid tot mit Ihm, sondern ihr seid auch mit Ihm auferstanden und herrscht mit Ihm von Ewigkeit zu Ewigkeit. Wenn ihr durch ein solches Fasten gemeinsam eingepflanzt worden seid in das Abbild Seines Todes, werdet ihr auch an Seiner Auferstehung teilhaben und Leben in Ihm erben“ (Homilie 13, Über den fünften Fastensonntag: PG 151, 161AB).

5. Gemäß der orthodoxen Tradition ist das „Maß der geistlichen Vollendung das Maß der Gestalt der Fülle Christi“ (Eph 4,13), und alle, die dieses Ziel erreichen wollen, sollten zu ihm entsprechend streben und aufsteigen. Gerade aus diesem Grunde finden Askese und geistlicher Kampf, wie die Vervollkommnung der bereits Vollkommenen, in diesem Leben kein Ende. Alle sind berufen, danach zu streben, jeder und jede im besten Maße der eigenen Stärke und Fähigkeit, den hohen orthodoxen Standard zu erreichen, der im Ziel der Vergöttlichung durch die Gnade liegt. Während sie wahrhaft alles tun, was ihnen aufgetragen worden ist, sollen sie sich dennoch niemals selbst rühmen, sondern bekennen, dass sie „unnütze Knechte sind und nur getan haben, was ihre Pflicht war“ (Lk 17,10). Nach dem orthodoxen Verständnis des geistlichen Lebens sind alle Menschen verpflichtet, den guten Kampf des Fastens einzuhalten; doch in einem Geist der Selbstprüfung und der demütigen Anerkennung ihrer Lage, sollen sie auf Gottes Barmherzigkeit für ihre Unzulänglichkeiten vertrauen, denn das orthodoxe geistliche Leben ist unerreichbar ohne den geistlichen Kampf des Fastens.

6. Wie eine liebende Mutter hat die Orthodoxe Kirche festgelegt, was zuträglich ist für das Heil des Volkes, und die heiligen Fastenzeiten als gottgegebenen „Schutzbringer“ im neuen Leben der Glaubenden in Christus gegen jede Nachstellung des Feindes eingerichtet. Dem Beispiel der Heiligen Väter folgend, bewahrt die Kirche heute ebenso wie in der Vergangenheit die heiligen apostolischen Vorschriften, die Kanones der Konzilien und die geheiligten Traditionen, und immer stellt sie das heilige Fasten als den vollkommenen asketischen Weg heraus, der die Gläubigen zu geistlicher Vollkommenheit und Erlösung führt, während sie zugleich die Notwendigkeit verkündet, alle Fastenzeiten während des Jahres zu halten, insbesondere die große Fastenzeit, das Fasten am Mittwoch und Freitag, das in den heiligen Kanones bezeugt ist, und ebenso die Fastenzeiten vor Weihnachten, vor den Festen der heiligen Apostel und des Entschlafens der Gottesmutter, darüber hinaus das eintägige Fasten am Fest der Erhöhung des Heiligen Kreuzes, am Vortag von Theophanie und am Gedenktag der Enthauptung von Johannes dem Täufer,

zusätzlich zu dem Fasten, das aus pastoralen Gründen festgelegt wird oder die Gläubigen aus persönlichen Gründen befolgen.

7. Die Kirche hat allerdings, mit pastoraler Unterscheidungsgabe, als menschenfreundlichem Dispens (Oikonomia) Grenzen für das Fasten festgelegt. So berücksichtigt die Kirche körperliche Schwäche, Notsituationen und schwierige Zeiten und ordnet in diesen Fällen die Anwendung des Prinzips der kirchlichen Oikonomia an; dies geschieht in der verantwortlichen Unterscheidungsgabe und pastoralen Sorge des Kollegiums der Bischöfe in den Lokalkirchen.

8. Es ist eine Tatsache, dass viele Gläubige heute aus Oberflächlichkeit oder wegen ihrer Lebensbedingungen, welche es auch sein mögen, nicht alle Vorschriften des Fastens beachten. Doch all diese Fälle, in denen die heiligen Fastenvorschriften gelockert werden, entweder generell oder im Einzelfall, sollen von der Kirche mit pastoraler Sorge behandelt werden, „denn Gott hat kein Wohlgefallen am Tod des Bösen, sondern will, dass der Böse sich von seinem Weg abwendet und lebt“ (Ez 33,11), ohne allerdings den Wert des Fastens zu missachten. Daher gilt im Hinblick auf diejenigen, die es für schwierig halten, die geltenden Richtlinien für das Fasten einzuhalten, entweder aus persönlichen Gründen (Krankheit, Militärdienst, Arbeitsbedingungen etc.) oder aus allgemeinen Gründen (besondere Lebensbedingungen in bestimmten Regionen im Hinblick auf das Klima sowie sozio-ökonomische Umstände, z.B. die Unmöglichkeit, Fastenspeisen zu finden, dass es der Unterscheidungsgabe der orthodoxen Lokalkirche obliegt, festzustellen, wie die menschenfreundliche Oikonomia und Milde anzuwenden ist, damit in diesen besonderen Fällen die „Last“ des heiligen Fastens erleichtert wird. All dies sollte innerhalb des vorgenannten Rahmenbedingungen erfolgen und mit dem Ziel, die Bedeutung der heiligen Einrichtung des Fastens nicht herabzusetzen. Die Kirche sollte ihren menschenfreundlichen Dispens mit Zurückhaltung ausüben, zweifellos mit besonderer Milde, wenn es sich um Fastenzeiten handelt, bei denen die kirchliche Tradition und Praxis nicht immer einheitlich waren. „Es ist gut immer zu fasten, doch soll der Fastende nicht denjenigen bloßstellen, der nicht fastet. In solchen Angelegenheiten soll man weder Gesetze erlassen noch Zwang ausüben und auch die anvertraute Herde nicht unter Druck setzen; vielmehr soll man Überzeugung, Freundlichkeit und ein mit Salz gewürztes Wort einsetzen“ (Johannes von Damaskus, Über das heilige Fasten, Homilie 3, PG 95, 68B).

9. Drei oder mehr Tage vor der Heiligen Kommunion zu fasten, ist der Frömmigkeit des Gläubigen überlassen, gemäß den Worten des hl. Nikodemos vom Berg Athos: „Fasten vor dem Empfang der Kommunion ist von den heiligen Kanones nicht vorgeschrieben. Doch diejenigen, die in der Lage sind, sogar eine ganze Woche vorher zu fasten, tun das Richtige“ (Kommentar zum 13. Kanon des 6. Ökumenischen Konzils – Pedalion). Alle Gläubigen der Kirche sind allerdings verpflichtet, die heiligen Fastenzeiten und die Enthaltung von Nahrung von Mitternacht an einzuhalten, um regelmäßig an der Heiligen Kommunion

teilzunehmen, was das Wesen der Kirche am tiefsten zum Ausdruck bringt. Sie sollen sich daran gewöhnen zu fasten als Ausdruck der Umkehr, zur Erfüllung eines geistlichen Versprechens, zum Erlangen eines heiligen Ziels, in Zeiten der Versuchung, Im Zusammenhang mit einem an Gott gerichteten Anliegen, vor der Taufe (für erwachsene Taufbewerber) oder der Priesterweihe, in Fällen einer auferlegten Bußübung sowie auf Pilgerfahrten und in anderen ähnlichen Fällen.

- + Bartholomaios von Konstantinopel, Vorsitzender
 - + Theodoros von Alexandrien
 - + Theofilos von Jerusalem
 - + Irinej von Serbien
 - + Daniel von Rumänien
 - + Chrysostomos von Neu-Justiniana und ganz Zypern
 - + Hieronymos von Athen und ganz Griechenland
 - + Sawa von Warschau und ganz Polen
 - + Anastasios von Tirana und ganz Albanien
 - + Rostislav von Presov und ganz Tschechien und der Slowakei
- (Es folgen die Namen weiterer 152 Bischöfe aus den zehn Delegationen)