

## Fastenzeiten (Neuer Stil)

Grundsätzlich sollte nach der in den [orthodoxen Kirchen](#) 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 *Heilige und Große vierzig tägige Fastenzeit* beginnt sieben Wochen vor Ostern und dauert bis zum Freitag vor dem Lazarus-Samstag an; 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*, in der ein leichtes Fasten gilt, dauert vom ersten Sonntag nach Pfingsten bis zum Hochfest [Peter und Paul](#) am 29. Juni. Die Dauer hängt vom Osterdatum ab; dieses Fasten fällt im [Neuen Kalender](#) in manchen Jahren auch komplett aus.
- In der [Mariä-Entschlafung](#)-Fastenzeit wird streng gefastet und dauert vom 1. bis zum 14. August.
- Die [Philippus-Fastenzeit](#), die dem westlichen [Advent](#) entspricht, dauert vom 15. November bis 24. Dezember; je nach Tradition gibt es verschiedene Fastenstufen.

Außerdem soll an jedem Mittwoch und Freitag gefastet werden (strenges Fasten), außer in den Wochen direkt nach Ostern und Pfingsten ([Oktav](#)) und in den zwei Wochen nach 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.

Quelle:[https://secure.wikimedia.org/wikipedia/de/wiki/Fastenzeit#Fastenzeiten\\_in\\_den\\_orthodoxen\\_Kirchen](https://secure.wikimedia.org/wikipedia/de/wiki/Fastenzeit#Fastenzeiten_in_den_orthodoxen_Kirchen)