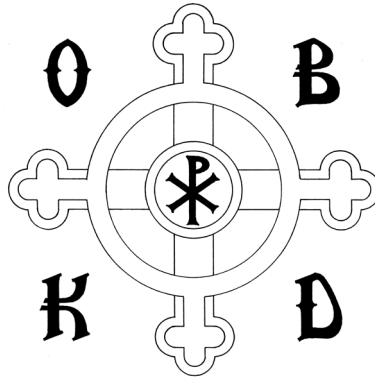




**Fastenbrief
der orthodoxen Bischöfe Deutschlands
2026**

„Kommt, all Ihr Gläubigen, lasst uns die Heilige Auferstehung Christi verehren,
denn siehe, durch das Kreuz ist Freude in alle Welt gekommen.“
(Aus den Hymnen der Auferstehung)

Im Kreuz ist unser Licht, unser Leben und unsere Erlösung enthalten

Liebe orthodoxe Christen in Deutschland,

durch Gottes Gnade befinden wir uns wieder in der gesegneten Großen Fastenzeit. Diese sieben Wochen sind eine Zeit der Vorbereitung auf die Feier der Auferstehung unseres Herrn Jesus Christus. Das Osterfest ist der Höhepunkt der orthodoxen Spiritualität und des orthodoxen Lebens, der Gipfel des Kirchenjahres, und symbolisiert das Leben in ewiger Liebe zu Gott und den Mitmenschen für diejenigen, die zum Leben im ununterbrochenen Licht des Reiches Gottes auferstehen werden (vgl. Joh 5,29). Ebenso ist die besondere und intensive Vorbereitung auf das Leben in Gemeinschaft und die Feier des Festes der Auferstehung des Herrn ein Bild für die Vorbereitung, die wir unser ganzes Leben lang leisten sollen, um den Zustand der ewigen Gemeinschaft im Reich der Liebe der Heiligsten Dreieinigkeit zu erlangen.

Die große Fastenzeit ist eine Zeit, in der wir vor allem unser Gebet intensivieren. Die Gottesdienste der Kirche sind in dieser Zeit zahlreicher und länger, und wir werden auch dazu angehalten, unser persönliches Gebet zu vervielfachen. Die Gottesdienste und Gebete dieser Zeit haben einen ausgeprägten bußfertigen, reinigenden und heilenden Charakter. Eng verbunden mit der Intensivierung des Gebets ist auch die Intensivierung des Lesens, sowohl aus der Heiligen Schrift als auch aus anderen spirituellen Büchern, durch die wir uns mit dem heiligen Wort Gottes nähren. Wie der Name schon sagt, ist diese Zeit auch eine Zeit des Fastens. Es handelt sich nämlich um die längste und intensivste Fastenzeit im Kirchenjahr. Sie umfasst die sechs Wochen der Fastenzeit plus die Karwoche, in der wir des Leidens unseres Herrn Jesus Christus gedenken, die dem Osterfest vorausgeht. Während dieser Zeit ernähren wir uns

ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln. An vielen Tagen wird nur Trockennahrung oder sogar völlige Enthaltensamkeit von der Nahrung empfohlen, insbesondere an Tagen, an denen nachmittags die Liturgie der Vorgeheiligten Gaben gefeiert wird, aber auch an anderen Tagen von besonderer Bedeutung. Es gibt zwei Ausnahmen, nämlich am Fest der Verkündigung und am Palmsonntag, an denen Fisch erlaubt ist. Ein weiteres Merkmal dieser Zeit ist, dass orthodoxe Christen jetzt mehr denn je im Laufe des Jahres das Sakrament der Beichte nutzen, um ihre Sünden zu bekennen und Vergebung von Gott zu erlangen, aber auch Anleitung und Unterstützung für das Voranschreiten im spirituellen Leben, in einem Leben nach Gottes Ordnung. Als Ausdruck der Wiederherstellung der Liebe zu Gott und zu den Mitmenschen, die durch Sünden aller Art verletzt wurde, bemühen sich die Gläubigen während der Fastenzeit um die Wiederherstellung und Stärkung der Gemeinschaft durch Vergebung, durch Versöhnung mit den Mitmenschen und durch Werke der Nächstenliebe.

All das oben Genannte mag auf den ersten Blick wie eine Last erscheinen, ist aber in Wirklichkeit ein Weg, um den Menschen aus dem Zustand der Sünde, der Knechtschaft gegenüber den Leidenschaften und der Lieblosigkeit zu befreien, ein Weg, um unserem tiefsten Inneren, Gott und unseren Mitmenschen näher zu kommen. Sie sind unsere Teilnahme am Werk des Sohnes Gottes zur Erlösung der Welt. So wie er das Kreuz für unsere Erlösung auf sich genommen hat, lädt er auch uns ein, unser eigenes Kreuz, unsere eigene Verantwortung, unsere eigene Mühe auf uns zu nehmen, um an seiner Erlösung teilzuhaben. „Wer mir nachfolgen will, der verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach“ (Markus 8,34), sagte der Herr. Er sagte auch: „Ich bin das Licht der Welt; wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis wandeln, sondern wird das Licht des Lebens haben“ (Johannes 8,12) und stellte sich selbst als „der Weg, die Wahrheit und das Leben“ vor (Johannes 14,6). Was wir also während der Fastenzeit zu erreichen versuchen, ist ein Weg zum Licht und zum Leben. Das Kreuz der Fastenzeit ist daher ein Kreuz der Befreiung. Durch das Gebet intensivieren wir den Dialog mit unserem Schöpfer und Vater und versuchen, unseren Platz und unseren Sinn in der Welt in Bezug auf Ihn zu finden. Durch die Lektüre der Bibel und der philokalischen Schriften nähern wir uns vom göttlichen Wort, das nährend und lebensspendend ist. Das Fasten ist nicht einfach nur Verzicht, sondern vor allem eine andere Art der Ernährung. Es ist ein Verzicht auf materielle Nahrung, auf Materie im Allgemeinen bzw. auf die egoistische und leidenschaftliche Bindung an sie, und eine Ernährung mit spiritueller Bedeutung und mit der Liebe zu Gott und zu unseren Mitmenschen. All dies sind wir aufgerufen, im Sakrament der Beichte zu verstehen und in einem Leben im Licht der schützenden und spendenden Liebe zu leben.

So ist das Kreuz der Mühen der Heiligen und Großen Fastenzeit in Wirklichkeit ein intensiverer Aufstieg auf dem Weg, der zum Licht, zum Leben, zur Gemeinschaft, zur Erfüllung und Erlösung führt. Wenn wir all dies verstehen, sollten wir dieses Kreuz mit Freude auf uns nehmen und es entschlossen tragen. Auch wenn wir es während

der Fastenzeit als Vorbereitung auf das Fest der Auferstehung des Herrn mit größerer Intensität auf uns nehmen, dürfen wir seine Wohltaten nicht vergessen, die wir während unseres ganzen Lebens, das wir unter dem Segen Gottes leben, empfangen dürfen, um an der ewigen Gemeinschaft seiner Liebe teilzuhaben.

Zur diesjährigen Fastenzeit wünschen wir, die orthodoxen Bischöfe Deutschlands und eure geistlichen Väter, euch allen, dass diese Zeit eine Zeit des Fortschritts in allem Guten, der Reinigung, der Heilung, des Wachstums in der Liebe und in der Hoffnung auf die Freude der Auferstehung sei, sowohl am Osterfest als auch in Ewigkeit.

Düsseldorf, den 7.3.2026

**† Metropolit Augoustinos von Deutschland, Exarch von Zentraleuropa
Vorsitzender
und die übrigen Mitglieder
der Orthodoxen Bischofskonferenz in Deutschland**