



# **Orthodoxe Kirchengemeinden Balingen und Albstadt**



**ERZBISTUM DER ORTHODOXEN  
GEMEINDEN  
RUSSISCHER TRADITION IN WESTEUROPA**

## **GEMEINDEBRIEF FEBRUAR 2026**



**Kapelle zum Hl. Martin von Tours  
in Balingen, (Siechenkapelle),  
Tübinger Str. 48, 72336 Balingen**

[www.orthodoxe-kirche-balingen.de](http://www.orthodoxe-kirche-balingen.de)

Tel. 07432 941 521

Fax 07432 941 522

[orthodoxe.kirche.balingen@gmx.net](mailto:orthodoxe.kirche.balingen@gmx.net)

**Kapelle zum  
Hl. Sergius von Radonesch  
in Albstadt,  
Schloßstr. 42, 72461 Albstadt**  
[www.orthodoxe-kirche-albstadt.de](http://www.orthodoxe-kirche-albstadt.de)  
[orthodoxe.kirche.albstadt@gmx.net](mailto:orthodoxe.kirche.albstadt@gmx.net)



# **!!! Aktuelles !!! Termine !!!**

- 01.02.2026** Nach der Liturgie findet die jährliche Gemeindeversammlung statt
- 15.02.2026** Grillfest nach der Liturgie in Albstadt.  
Wir möchten vor der Fastenzeit noch gemeinsam grillen.  
Es wäre schön, wenn jeder etwas zum Grillen und auch Beilagen mitbringen könnte. Gerne auch Teller und Besteck.
- 22.02.2026** nach der Göttlichen Liturgie essen wir zusammen Bliny
- 01.03.2026** Sonntag der Orthodoxie  
18.00 Uhr panorthodoxe Vesper  
Ort: Griechisch-Orthodoxe Kirche Hl. Petrus und Paulus,  
Weilimdorfer Str. 213, 70499 Stuttgart - Feuerbach
- 15.03.2026** Sonntag der Kreuzverehrung  
Gemeindewallfahrt nach Ulm-Wiblingen  
15.30 Uhr Gottesdienst zur Verehrung der Kreuzreliquie  
Ort: Kloster Wiblingen, Schloßstraße 38,  
89079 Ulm-Wiblingen

## **Unsere Bankverbindungen:**

Orthodoxe Kirchengemeinde Balingen  
Sparkasse Zollernalb  
IBAN: DE35 6535 1260 0134 0425 56  
BIC: SOLADES1BAL

Orthodoxe Kirchengemeinde Albstadt  
Sparkasse Zollernalb  
IBAN: DE71 6535 1260 0025 0870 46  
BIC: SOLADES1BAL



*Regionalteam Baden-Württemberg*

# *Jahresprogramm 2026*

## *Wochenendseminar für junge Erwachsene*

*Das nächste Wochenendseminar für junge Erwachsene findet vom **16. – 18. Mai 2026** im Freizeithaus Käsenbachtal in Albstadt statt.*



## *OJB - Sommerlager*

*Das OJB-Sommerlager in Baden-Württemberg findet vom **18. bis 28. August 2026** auf dem Freizeitgelände und Zeltlager in 78597 Irndorf statt. Eingeladen sind Kinder von 7 - 15 Jahren.*



## *OJB - Jugendtag in Stuttgart*

*Am **26. September 2026** wird der Jugendtag in Stuttgart stattfinden.*

*Der Jugendtag wird wieder in der rumänischen Kirchengemeinde Christi Geburt, Stammheimerstr. 104 in 70439 Stuttgart-Zuffenhausen stattfinden.*



*Wer Interesse hat darf sich gerne bei uns melden 07432/941521 oder [oib-bw@gmx.de](mailto:oib-bw@gmx.de).*

# **Das persönlich rechte Maß finden – Ein Impuls zum Beginn der großen Fastenzeit**

**Priester Thomas Zmija**

Auf den Bestseller-Listen finden sich viele Titel, die eine alte christliche Idee wieder aufleben lassen, die heute aktueller denn je zu sein scheint: Titel wie „Finde das rechte Maß“ von Anselm Bilgri, „Die Kunst, das rechte Maß zu finden“ von Anselm Grün oder „Mäßigung, was wir von einer alten Tugend lernen können“ von Prof. Thomas Vogel zeigen uns, dass die Suche nach dem rechten Maß auch heute die Menschen noch interessiert. Auch Thomas von Aquin wusste bereits: „... maßvoll lebt, der also dafür zu sorgen weiß, dass sein naturhafter Genusswille nicht zerstörerisch wirkt. Durch die Mäßigung wird der Mensch erst innerlich frei und reif, die Maßlosigkeit im Genuss ist ein Ausdruck der Unreife und der Unfreiheit...“.

So steht auch heutzutage einem allgegenwärtigen Sisypchos des Konsums, also einer Gebundenheit an ein immer mehr und mehr, die zeitlose rettende Weisheit unserer orthodoxen Kirche gegenüber: Denn die christliche Askese ist gerade eine Weisheit des rechten Maßes, als des Weges zu einem gelingenden Leben in Christus.

Wenn wir orthodoxes Fasten nicht als diätisches Fitnessprogramm missverstehen, dann können wir zu Beginn einer jeden Fastenzeit im Kirchenjahr immer wieder von neuem eine befreiende Erfahrung machen: Unser Fasten ist nicht bloß ein Verzicht auf bestimmte Speisen, sondern es ist vielmehr ein Befreiungsprogramm, denn das Fasten mit Askese und Gebet, mit Caritas und einer bewussten Fokussierung auf die Nächstenliebe und Frömmigkeit hilft uns wieder Abstand zu unseren Leidenschaften, zu falschen Bindungen und Gewohnheiten, die sich fast unmerklich in unser Leben eingeschlichen haben, zu gewinnen. Unser Herr und Erlöser Jesus Christus ermutigt uns durch den Mund des hl. Apostel Petrus: „Legt also alle Bosheit ab, alle Falschheit und Heuchelei, allen Neid und alle Verleumdung. Verlangt, gleichsam als neugeborene Kinder, nach der unverfälschten, geistigen Milch, damit ihr durch sie heranwacht und das Heil erlangt“ (vgl.: 1. Petr. 2: 1-2). Fasten bedeutet also Befreiung; eine Befreiung von den bequem und angenehm gewordenen Bindungen an die Sünde.

Fasten ist durchaus zunächst einmal ein konkretes Tun. Es ist ein ernsthafter Verzicht, dem wir mit unserer körperlichen Enthaltensamkeit Ausdruck

und Nachdruck verleihen. So entspringt das Fasten als Verzicht zunächst einmal einem menschlichen Willensakt der Freiwilligkeit. Wer aber das Fasten nur als eine unangenehme Einschränkung versteht, die es zu durchstehen und manchmal auch mit klügelnden Ausreden zu umschiffen gilt, wird den Fastenzeiten der Kirche nichts abgewinnen können. Fasten ist nur einem eigenverantwortlichen, geistlich mündigen Christen möglich, der sich von seinen falschen Wegen abwenden will, um dem Herrn und Erlöser Jesus Christus wieder ganz klar und eindeutig nachzufolgen, der die Worte und Wege des ewigen Lebens hat. Erst wenn wir den „Schatz im Acker“, die „geistliche Perle“ entdeckt haben, erst wenn wir die Einzigartigkeit und Kostbarkeit des Lebens in und mit Christus erkannt haben, erst dann wird unser Fasten den rechten Sinn gewinnen können. Erst dann werden wir auch mit dem hl. Apostel Petrus sagen können: „Herr, wohin sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens; und wir haben geglaubt und erkannt: Du bist der Heilige Gottes“ (vgl.: Joh. 6: 68-69).

Christliche Askese ist also nicht die Kunst der Selbstkasteiung, sondern vielmehr die Kunst eines christlichen Lebens, das aus dem Ethos des hl. Evangeliums heraus gelebt wird. Christliche Askese ist ein Üben und Einüben in jenes Leben in der Fülle, das uns unser Herr und Erlöser Jesus Christus schenken möchte. Aus diesem Grunde bedeutet christliches Fasten auch eine (Wieder-) Begegnung mit der geistlichen Freude.

Es geht beim Fasten also darum, zum rechten Maß zurückzufinden, die guten Dinge des Lebens, die wir an den Festen genießen wieder recht schätzen zu lernen, ohne sich von materiellen Dingen oder liebgewonnenen Gewohnheiten vereinnahmen zu lassen. Wahre Freiheit, die Freiheit eines Christen bedeutet nämlich, sich von den großen und kleinen Götzen in unserem Leben trennen zu können. Fasten bedeutet die Einübung, sich vom Bösen ganz zu trennen und sich auch von den guten Dingen, die Gott uns schenkt, also zum Beispiel dem guten Essen, nicht vereinnahmen zu lassen.

Maß und Mäßigung bedürfen also der Askese als der Einübung. Die Einübung ist der Weg, damit wir einsichtig und verständig werden können. Es geht im geistlichen Leben um das gewinnen einer geordneten Verständigkeit. Das gilt im Übrigen auch bei allen anderen Tugenden und vor allem auch beim Gebet und der Nächstenliebe. Sie sind nicht einfach da, weil wir den Beschluss fassen, sie auszuüben, sie bedürfen der beständigen Einübung. Und je mehr wir uns einüben, um so besser wird es uns auch

gelingen. Viele Christen versuchen in der Fastenzeit gleichsam einen Neustart ihre kaltgewordenen Gebetsmotors und wundern sich, dass die Intensität der Fastengottesdienste und die Länge der Gebete sie schlichtweg umhauen. Hier gilt das rechte Maß zu finden. Es geht nicht um Vollständigkeit, sondern um Regelmäßigkeit und Beständigkeit. Es geht also nicht darum, in der Fastenzeit die Gebetsregel zu verdoppeln, sondern im Lauf der Fastenzeit durch beständige und geduldige Einübung überhaupt zur Regelmäßigkeit des Gebetes zu finden. Dies gilt ebenfalls für unseren Gottesdienstbesuch. Die vielen und langen Fastengottesdienste sind ein Angebot und nicht ein verpflichtender Stundenplan, sie sind, im Bild gesprochen, Büfett und nicht Tagesmenu. Auch die Nächstenliebe bedarf der Einübung. Wenn wir schon nicht zu lieben verstehen, so können wir uns zumindest darin einüben, nicht zu richten und zu verurteilen, sondern freundlich und verständnisvoll mit unseren Nächsten umzugehen.

Wie bereits gesagt, ist das Fasten auch ein freiwilliges Tun und Lassen. Die Mäßigung unserer Begierden, die Kontrolle spontaner Neigungen und Wünsche vollziehen sich aber nicht von selbst. Sie sind kein geistiges Uhrwerk, das es einfach nur wieder ein bisschen zu ölen gilt, damit es geistlich wieder läuft. Wir begegnen im Versuch die besondere Askese der Fastenzeit zu leben schnell auch unseren Leidenschaften und Lasten, also unseren Denk- und Verhaltensweisen, die inzwischen durch unsere Einübung und Gewöhnung an die Sünde fast wie unkontrollierbaren Konditionierungen in unserem Denken und Wollen ablaufen.

So begegnen wir in den Fastenzeiten zu allererst unserer Selbstüberschätzung, der Hybris, also einem leichtfertigen Vertrauen auf unsere „eigenen Kräfte“. Schnell begegnen wir dann auch ihren ungeistigen Schwestern: dem selbstzufriedenen Egoismus, der Habsucht, der Ehrsucht und der Herrschaftsucht. In diesem Sinne ist Askese, die wir in den Fastenzeiten einüben sollen, weit mehr als nur ein Verzicht auf bestimmte Nahrungs- oder Genussmittel. Im Fasten gilt es vielmehr - mit der Hilfe des körperlichen Fastens - den Weg der Metanoia, des ganzheitlichen Umdenkens, des Neubeginns in unseren Gedanken, Worten und Taten zu beschreiten. Es gilt dem Besseren - und wo es mit Hilfe der Gnade Gottes möglich ist, sogar dem Guten in uns zur Herrschaft über das Schlechte zu verhelfen, Es gilt also unsere Gedanken, Worte und Taten an Christus und Seinem Vorbild erneut wieder auszurichten.

Dabei gilt es für uns aber die geistlichen Tugenden der Demut und der Besonnenheit zu beherzigen. Zwar treffen wir für uns die willentliche Entscheidung, in der kommenden Fastenzeit zur Fülle des christlichen Lebens zurückkehren zu wollen, doch versucht der Teufel sich dieses guten Entschlusses in unserem Herzen zu bemächtigen und ihn in das Gegenteil zu verkehren, indem er uns in die Hybris der Selbstüberschätzung und Selbstüberforderung fallen lässt. Für unseren Entschluss zu fasten bedarf es deshalb gleich zu Beginn der allein alles vermögenden christlichen Tugend der Demut.

Machen wir uns bitte gleich zu Beginn unseres Fastens klar: „Denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlingen kann...“ (vgl.: 1. Thess. 5: 8). Wer ist der Teufel? Was macht er? Wie wirkt er? Der Teufel ist im Gegensatz zu uns ein rein geistiges Wesen, das bedeutet, er schläft nicht, er isst nicht und er arbeitet dabei unermüdlich am Bösen, er senkt in das Herz der Hoffärtigen das Böse hinein und gibt den Bösen in dieser Welt Raum. Die einzige Dimension des Geistigen, die der Teufel nicht nachvollziehen und deshalb auch nicht zu korrumpieren vermag, ist die Demut. In der Demut können wir den Satan übertreffen und somit in der Demut mit Christus überwinden. Denn die Fähigkeit zur Demut besitzt der Teufel nicht und diese vermag er deshalb auch nicht zu deformieren. Unser Herr und Erlöser Jesus Christus sagt uns: „Kommt zu mir und lernet von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen“ (vgl.: Matth. 11: 29). Deshalb müssen wir zu Beginn unseres Fastens zunächst einmal zur Tugend der Demut finden.

Zu einer demütigen Geisteshaltung gehört es auch unverzichtbar, dass wir uns dazu bereitfinden, unseren wirklichen inneren und geistlichen Zustand zur Kenntnis nehmen zu wollen. Nichts fällt uns Menschen aber schwerer, als mit uns selbst gegenüber ehrlich zu sein. Mit sich selbst ehrlich zu sein ist im Übrigen nicht das gleiche wie mit sich selbst unbarmherzig sein zu wollen. Mit sich ehrlich zu sein bedeutet zu erkennen, dass wir mit bestimmten Problemen, mit unseren Leidenschaften, ja vielleicht sogar unseren Lasten, beständig zu kämpfen haben. Demut bedeutet also unsere Bereitschaft anzuerkennen, dass auch unsere Brüder und Schwestern in den gleichen, sie immer noch begleitenden, Unzulänglichkeiten stecken wie wir selbst und uns deshalb dazu bereit zu finden, mit liebevoller Solidarität auf ihre Probleme zu reagieren.

Im Laufe der Fastenzeit beten wir deshalb mehrmals am Tag das Gebet des heiligen Ephraim des Syrers: „Herr und Gebieter meines Lebens, den Geist der Trägheit, des Kleinmuts, der Herrschsucht, und unnützer Worte nimm von mir. Gib mir, Deinem Diener hingegen, den Geist der Weisheit, der Demut, der Geduld, und der Liebe. Ja, mein Herr und König, lass mich meine Fehler sehen und meinen Bruder nicht richten, denn Du bist gesegnet in die Ewigkeit der Ewigkeit. Amen.“

Unsere Sündenverhaftung ist ein wichtiges, weil meist andauerndes Problem in unserem geistlichen Leben. Aber wir dürfen diese Sündenverhaftung nicht einfach nur als ein moralisches Manko sehen oder als einen Bruch der göttlichen Rechtsetzung. Es ist vielmehr wichtig für uns zu erkennen, dass in jeder Sünde, die wir begehen, eine geistliche Infektion steckt, eine Krankheit die sich in uns hinein frisst und am Ende zum leiblichen Tode führt (vgl.: Röm. 6:23). So gilt es in jeder hl. Beichte und zu Beginn jeder Fastenzeit erneut der Tatsache ins Auge blicken, dass jede Sünde eine Zurückweisung der empfangenen Taufgnade ist, also eine Lieblosigkeit gegenüber Gott und unseren Nächsten, ein Treuebruch in unserem Leben mit Christus und eine freiwillige Entfernung vom verwandelnden Wirken des Heiligen Geistes in unseren Herzen.

In dieser Situation hilft uns unsere hl. Kirche, die ja gerade ein Krankenhaus für die an den Sünden Erkrankten ist, wo Christus der Arzt unsere Sünden und Gebrechen der Leidenschaften heilen will.

Deshalb ist es ein guter Anfang, zu Beginn unserer Fastenbemühungen zur hl. Beichte zu gehen, um sich von unseren Sünden zu reinigen und mit unserem geistlichen Vater im vertrauensvollen Gespräch herauszufinden, wie und in welchem Umfang wir uns in die kommenden Fastenzeit in die Übung der christlichen Askese hineinbegeben sollen und können.

Das Leben eines jeden Christen ist ein lebenslanger Prozess des Reifens. Deshalb braucht es - mit der Gnade Gottes - ein ganzes menschliches Leben der treuen Nachfolge, um mehr und mehr christusförmig werden zu können und zu vor allem zu dürfen. Aber viele Christen können oder wollen nicht erkennen, auch wir, dass sie gleich den Jüngern Christi damals im Garten von Gethsemane, immer wieder in den Schlaf der Diesseitigkeit und der Sündenverhaftung zurückfallen. Hier gilt es mit dem Fasten wirklich ernst zu machen, sich von Christus erneut geistlich erwecken und so auf den rechten Weg der Nachfolge Christi führen zu lassen. Es gilt für uns,



gleich dem alttestamentlichen Gottesvolk unter der Führung des Mose, die Fleischtöpfe Ägyptens zu verlassen, also in der Nachfolge Christi jene Bequemlichkeit hinter uns zu lassen, die wir, wie die meisten Menschen in uns tragen und in der wir uns behaglich eingerichtet haben.

Nicht von ungefähr hören wir in den Gottesdiensten der ersten Woche der Großen Fastenzeit: „Meine Seele, o meine Seele, stehe auf! Was schläfst Du? Das Ende naht, und Du wirst in Verlegenheit geraten. Sei also nüchtern, dass Christus deiner schone, Christus, Gott, der an allen Orten zugegen ist, der alles erfüllet.“

Es gilt also in jeder Fastenzeit erneut, geistlich nüchtern zu werden, das heißt, ohne falsches Selbstmitleid und ohne Selbsthass mit Hilfe des Rates durch unseren geistlichen Vater klar zu erkennen, wo ein jeder und eine jede von uns geistlich steht und ein jeder und eine jede von uns jetzt auch damit beginnen kann, erneut Christus mehr nachzufolgen und mit Ihm geistlich zu wachsen.

Im geistlichen Leben gilt es also immer wieder darum, den rechten geistlichen Standpunkt zu sich selbst einzunehmen. Erst wenn der Mensch seine wahre Bestimmung entdeckt und konsequent verfolgt, kann er auch in Bezug auf die Fragen seines alltäglichen Lebens die rechte (christusgemäße) Einstellung finden. Erst dann vermag der Mensch auch seine Beziehungen zu seinen Mitmenschen, aber auch zu den Fragen der Ausbildung, von Studium, Beruf, Ehe oder der Erziehung der Kinder zu finden. Am Ende geht es also immer um die Frage der Beziehung des Menschen zu Gott, seinem Schöpfer. Alles hängt mit dem Anderem unmittelbarer als zusammen, weil der Mensch nach dem Bild und Gleichnis Gottes erschaffen worden ist (vgl.: Gen 1,26 f.).

Der Mensch ist nach den Worten der hl. Väter ein „ζῷον θεοούμενον“, also ein „Wesen, das bestimmt ist, Gott (das bedeutet Gottähnlich) zu werden“ (vgl.: Athanasius der Große; Über die Menschwerdung des Logos).

In dieser Vergöttlichung durch die Ungeschaffene Gnade Gottes liegt das eigentliche Ziel unseres menschlichen Lebens hier auf der Erde. Auf diese Vergöttlichung zielen (als Hilfe) auch all unsere möglichen Bemühungen und Bestrebungen in jeder Fastenzeit. Das Fasten dient niemals einem Selbstzweck, sondern es will uns erneut ganzheitlich am Leben in Christus ausrichten, welches diese Leben in Christus uns allein zum Heil hinführen wird.

Weil das Fasten uns als Hilfe auf unserem Weg zur Vergöttlichung (Theosis) hin dienen will, ist das Fasten auch ein geistliches Medikament; es will unsere wahre Vermenschlichung durch die Gnade Gottes in der Gemeinschaft der hl. Kirche dienen, denn nach den Worten der hl. Väter ist diese Verwandlung des Menschen in das Ebenbild Christi die grundlegende Aufgabe unseres ganzen Lebens.

Wenn wir aber den Kompass unseres Lebens nicht immer wieder erneut auf dieses Ziel der Liebensgemeinschaft mit Gott und unseren Mitmenschen ausrichten, dann werden wir am Ende auch in den anderen Teilzielen unseres Lebens scheitern, denn welchen Sinn können diese Teilziele dann auch noch haben, wenn unser menschliches Dasein als Ganzes in die Irre gehen würde?

Deshalb schreibt der hl. Apostel Paulus auch an die Gemeinde in Rom: „Denn der Lohn, den die Sünde zahlt, ist der Tod; aber das Geschenk, das Gott uns in Seiner Gnade macht, ist das ewige Leben in Jesus Christus, unserem Herrn“ (vgl.: Röm. 6: 23).

Jede Fastenzeit will uns jene große geistliche Freude wiederschenken, die ein jeder und eine jede von uns sicherlich schon einmal im Laufe des Glaubenslebens verspürt haben wird und der wir - recht durch das Fasten vorbereitet - in jeder Feier der Osternacht erneut begegnen können.

Dabei gilt es zuerst einmal nüchtern anzuerkennen, dass die emotionale Intensität des Glaubenslebens und seine geistliche Tiefe nicht deckungsgleich sind. Unsere (erste) Begeisterung für die Teilnahme an der Feier der Göttlichen Liturgie, für das Gebet und für das Lesen geistlicher Texte kann im Laufe unseres Lebens also sehr unterschiedlich empfunden werden. Dies dürfen wir dann aber nicht als eine Offenbarung unseres persönlichen Versagens missverstehen oder gar als ein Zeichen des geistlichen Abfalls deuten.

Auch während der Fastenzeiten können und werden wir solchen „Phasen der Trockenheit“ begegnen. Dann müssen wir uns immer wieder klar machen, dass sich unser orthodoxer Glaube nicht auf unseren veränderlichen Gefühlen gründet, sondern allein auf unserer Treue zu Christus.

Erinnern wir uns in den Phasen geistlicher Trockenheit in unserem Leben auch an einen Hymnus aus dem orthodoxen Taufgottesdienst: „Alle die ihr auf Christus seid getauft, ihr habt Christus angezogen. Alleluja!“ Wer

glaubt und sich taufen lässt, der wird zu einem neuen Menschen und nicht bloß zeitweise zu einem zeitweiligen Enthusiasten.

Unsere großen geistlichen Autoren und hl. Väter Ignatij Brjantschaninov und Isaak der Syrer betonen in ihren geistlichen Schriften, dass Gefühle und Emotionen kommen und gehen, aber nur Demut und Beständigkeit unseres geistlichen Leben in Christus zu tragen vermögen.

Der orthodoxe Glaube ist nicht bloß eine geistliche Ergänzung unseres weltlichen Lebens, sondern er ist das Leben in Christus, also eine tiefgreifende, alles verwandelnde Umformung unseres Denkens, eine Umwandlung unserer alten Gewohnheiten und inneren Reaktionen. Diese Möglichkeit zur Veränderung begegnen wir auf besonders eindruckliche Weise in den vier Fastenzeiten unserer orthodoxen Kirche, wenn – ja wenn wir uns darauf einlassen. Jede christliche Askese kostet viel Kraft, insbesondere dann und dort, wo alte Verhaltensmuster nicht mehr ungehindert wirken können. Auch in den Fastenzeiten ist unser Alltag und eben nicht außergewöhnliche geistliche Höhepunkte der eigentliche Prüfstein unseres orthodoxen Glaubens.

In seinem Brief an die Galater (2:20) hat der hl. Apostel Paulus uns diesen Christlichen Verwandlungsprozess so erklärt: „Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir.“ Der Apostel will damit sagen, dass der Glaube und die Taufe den Menschen in seinem Innersten so verändert, dass er in seinem Denken, Fühlen und Wollen Christus immer ähnlicher, also christusförmig werden kann.

Für die Askese der Fastenzeit gilt es also das jeweils eigene rechte Maß zu finden, sowohl bei unserer körperlichen Askese, wie auch bei unseren Gebetsbemühungen. Gerade die vielen Gottesdienste in der Großen Fastenzeit sind ein Angebot, aus denen wir das für uns Passende in der Beratung mit unserem geistlichen Vater auswählen müssen. So ist nicht jede Vereinfachung der Gebetsregel automatisch auch ein Nachgeben gegenüber unserer inneren Unlust und Laxheit. Im Gebetsleben gilt sowieso der Grundsatz der Regelmäßigkeit vor der Maxime der möglichen Vollständigkeit. Intensität und Tiefe des Gebetes lassen sich übrigens auch nicht an der Länge einer Gebetsordnung ablesen.

Gerade für die Fastenzeiten gilt der Grundsatz der Demut und Geduld mit sich selbst und vor allem das Vermeiden der Selbstüberschätzung durch das offene Gespräch mit unserem geistlichen Vater. Der christliche Glaube ist

keine Leistungsreligion. Geistliches Wachstum bedarf im Übrigen auch der Zeit und Regelmäßigkeit und damit unserer Bereitschaft zu Geduld und Demut.

Der Verwandlungsprozess im christlichen Leben vollzieht sich oftmals auch nur allmählich und unsichtbar. Unser Herr und Erlöser Jesus Christus verteilt nicht geistliche Haltungsnoten, Er stellt uns keine asketischen Diplome aus, er misst geistlichen Fortschritt nicht nach den Kategorien des Erfolges oder des Misserfolges, sondern allein nach den Kategorien des Vertrauens und der Liebe zu Ihm! In diesem Sinne spricht Er auch am Beginn dieser Großen Fastenzeit zu jedem und einer jeden von uns leise in unserem Herzen: Komm, mein Freund, komm, meine Freundin, nimm meine Hand und folge mir nach, denn das Himmelreich ist dir durch mich bereitet. So wollen auch wir am Beginn der nun beginnenden Großen Fastenzeit zu unserem Herrn und Erlöser Jesus Christus sprechen: Maranatha – O komm Herr Jesus Christus! (vgl.: 1. Kor. 16: 22)



## **Die hl. Beichte als Sakrament unserer Versöhnung mit Gott**

**Priester Thomas Zmija**

Wie man die hl. Beichte versteht, hängt entscheidend davon ab, was man unter Sünde versteht. Im orthodoxen Verständnis ist die Sünde nicht zuerst eine moralische Verfehlung oder eine Kränkung unseres gerechten Gottes, sie ist primär eine Krankheit der Seele, ein Zustand der Entfremdung von Gott und unseren Mitmenschen, eine Verletzung unserer Beziehung zu Gott, unseren Nächsten und Mitgeschöpfen, durch die unser Leben als

ganzes geschädigt wird durch die Sünden, die wir am Ende ganz selbstverständlich, gedankenlos und ohne Bedauern oder gar Reue begehen und die sich in unserem Inneren zu den Leidenschaften (wie Ich-Sucht, Gier, Stolz, Hass etc.) verwirklichen. Dadurch geraten wir dann auf einen bösen Weg, der uns langsam und unaufhaltsam- jedoch nicht unumkehrbar - zur Nicht-Beachtung und Nicht- Verwirklichung unserer Bestimmung als Menschen hinführt, nämlich zum lebendigen Ebenbild Jesu Christi zu werden.

Wenn wir uns als orthodoxe Christen dem Sakrament der hl. Beichte nähern, dann sollten wir uns immer von neuem vergegenwärtigen: Unsere Versöhnung mit Gott, dem Himmlischen Vater, ist durch unseren Herrn und Erlöser Jesus Christus bereits geschehen. Er hat durch Sein Leben und insbesondere Seine Auferstehung die Aufhebung der verderblichen Folgen des Sündenfalls unserer Stammeltern erreicht. Der Eingeborene Sohn des barmherzigen und errettenden Vaters im Himmel kam, nicht um uns zu verurteilen, nicht um irgendeine vermeidliche Schuld gegenüber Satan als dem Herrn dieser gefallenen Welt zu bezahlen, nicht um als Sühnopfer zu dienen, auf das der gerechte und deshalb zürnende Gott Seinen unendlichen Zorn über uns Sünder überwinden zu können und auch nicht, um unsere Schuld gegenüber Gott, dem Vater, zu bezahlen. Vielmehr hat unser Herr und Erlöser Jesus Christus die Sünde durch Seine Sündlosigkeit besiegt, Seine Auferstehung besiegte den Tod und Seine Menschwerdung ermöglichte es uns, an Seiner vollkommen vergöttlichten menschlichen Natur teilzuhaben und so geheiligt und gnadenhaft vergöttlicht zu werden, wie der hl. Athanasius sagt: „Gott wurde Mensch, damit der Mensch vergöttlicht werden kann“ (Athanasius; Über die Menschwerdung des Logos).

Wir dürfen unsere Sünden, unsere Verfehlungen und Irrtümer nicht einfach nur aus einer legalistischen Beurteilung verstehen. Sie sind nicht einfach nur ein Zuwenig an Moral und Pflichtbewusstsein, sie sind vielmehr eine Abkehr von jener Liebe und Errettung, die uns der Himmlische Vater in Seinem Sohn Jesus Christus geschenkt hat. Dies gilt umgekehrt auch von der Tugend. Sie ist kein moralisches Besser- oder Gut-Sein, sondern vielmehr eine Frucht jener Liebe zu und in Christus, derer wir in der hl. Taufe teilhaft geworden sind. In der hl. Taufe sind wir von Christus aus seine großen Retterliebe mit dem ewigen Leben beschenkt worden. Wir sind sakramental mit Ihm gestorben (der Sünde abgestorben) und mit Ihm vom Tode zum (ewigen) Leben erweckt worden. Wir sind dadurch von Christus mit der Gnade Gottes gleich einem weißen, leuchtenden Gewand überkleidet

worden, denn Er hat uns in unsere hl. Taufe die Sünden vergeben. So durch die Gnade Gottes beschenkt, erhalten wir in der hl. Taufe Anteil an der vergöttlichten menschlichen Natur Jesu Christi.

Wenn wir also nach der hl. Taufe erneut sündigen, weil wir schwach sind, dann ist das ein Symptom jener Krankheit, die der menschlichen Natur im Sündenfall zugefügt wurde, die aber durch Christi Tod und Auferstehung bereits besiegt sind. So ist die Sünde nicht einfach eine moralische Verfehlung gegen Gottes Gebote, sondern jede Sünde ist im Grunde ein Abfall von unserer hl. Taufe, eine Zurückweisung der Taufgnade, die mit dem Heiligen Geist seit unserer hl. Taufe in unserem Herzen wohnt und ein Herausfallen aus dem Leben in und mit Christus, das das ewige Leben schenkt.

Deshalb sind auch Reue und Buße (metanoia = Umkehr) der erste Schritt unserer Rückkehr zum Prozess unserer Heilung von der Krankheit der Sünde. Wenn wir am Beginn des Sakramentes der hl. Beichte zuerst in uns gehen und unsere Sünden bekennen, soweit wir sie erkennen und uns ihrer erinnern können, wenn wir deshalb sogar unsere unbedachten, ja sogar unfreiwilligen Sünden bekennen, dann erkennen wir an und bekennen mit Demut und Reue, dass wir so nicht mehr mit Christus vereint sind. Wir müssen umkehren, um an Seiner Hand in das Vaterhaus Gottes zurück zu kehren.

Deshalb nennen die hl. Väter die Buße die Grundlage des christlichen, des neuen Lebens und damit des christlichen neuen Daseins, des Daseins in Christus. Nicht von ungefähr beginnt auch das hl. Evangelium mit den Worten des hl. Vorläufers Johannes: „Tut Buße, denn das Himmelreich ist nahe“. Und das erste Wort Christi nach Seiner Taufe im Jordan war: „Tut Buße und glaubt an das Evangelium.“

In der Heiligen Schrift, im griechischen Urtext finden wir für „Buße“ zwei verschiedene Bezeichnungen: „Metanoia“ und „Metamelia“. Während das erste Wort „Metanoia“ Buße als Umkehr beschreibt, also eher die sündhaften Handlungen und Verhaltensweisen meint, bezeichnet das zweite Wort „Metamelia“, die Buße im Sinne eines Umdenkens. Metamelia bedeutet also die Buße als einer Veränderung unserer zur sündhaften Handlung führenden Haltungen und Gedanken, also eine Wiederausrichtung unseres Lebens und der ihm zugrundeliegenden Absichten auf Christus hin. Ich halte beide Momente der Buße für unverzichtbar, soll der Empfang der hl. Beichte auch geistliche Früchte tragen, denn unser Fühlen, Denken und

Tun bestimmt am Ende immer unsere jeweilige menschliche Existenz, im Guten wie im Bösen (so der hl. Altvater Tadej von Vitovnica. Siehe hierzu sein Buch: Unsere Gedanken bestimmen unser Leben). All unser menschliches Sein in seiner ganzen Komplexität, vor allem aber unsere geistige Freiheit oder sündhafte Gebundenheit (Leidenschaften) verdichten sich als ein lebendiges Ergebnis in einer ganz konkreten Person, die nicht nur mit der Last ihrer sündhaften Taten, sondern eben genau so auch ihres zum sündigen geneigten Denkens, also der Ausrichtung ihrer momentanen Mentalität und dem augenblicklichen Zustand ihres Charakters zur hl. Beichte herantritt. Deshalb ist die Buße nur zum einen ein momentan vollziehbarer Akt der Reue des Beichtenden. Dies ist gut und wichtig, jedoch ist die Buße in ihrer Tiefendimension eben auch ein längerer Prozess der Umwandlung durch Christus und die Gnade des Heiligen Geistes.

Deshalb hat das Beichtgespräch nicht nur eine ethisch- ausrichtende Funktion, sondern es soll den Beichtenden zur wirklichen Einsicht seiner aktuellen Situation führen und ihm so helfen, in der Zukunft Gefahren und Versuchungen, die sich aus einer von Person zu Person ganz unterschiedlichen Gefährdung durch die Gewöhnung an bestimmte Sünden und Leidenschaften ergibt, besser erkennen und vermeiden zu können. Christliche Buße beinhaltet also immer auch den jeweils persönlichen Lebensstil zu verändern. Deshalb tragen die Fastenzeiten im Kirchenjahr auch einen besonderen ausgeprägten Bußcharakter, die uns auch bei unserer Gewissenserforschung und der Vorbereitung auf die hl. Beichte besonders helfen können. Dies ist auch der Grund, warum unsere orthodoxe Kirche Askese und Fasten an sich als für das geistliche Leben sehr wichtig hält. Schließlich haben Sünde und Schuld nicht allein eine religiöse Komponente, denn in jeder Sünde des Menschen vor Gott ereignet sich immer auch eine Sünde, die sich auf unsere Beziehung zum Nächsten auswirkt. Sünde hat also immer zugleich eine mitmenschliche, eine soziale und gesellschaftliche Dimension oder Konsequenz. Die orthodoxe Kirche verkündet ein ganzheitliches Verständnis der hl. Beichte. Die Buße eröffnet uns dem Weg der Rückkehr zu einem rechten Stehen vor Gott und unseren Mitmenschen. Deshalb beinhaltet wahre Buße manchmal auch eine ganz reale Wiedergutmachung des konkreten Unrechts, das wir getan oder unterlassen haben. Buße erschöpft also sich nicht nur im Sündenbekenntnis, wir dürfen zu Christus nicht nur „Herr, Herr“ sagen, sondern wir müssen unsere Buße in ganz konkreten guten Taten der Nächstenliebe und Frömmigkeit erkennbar werden lassen.



Dabei müssen wir aber in Demut anerkennen, dass diese tätige Reue niemals ein „Ungeschehen- Machen“ sein kann, sondern vielmehr ein tätiger Neuanfang, ein nicht mehr Fortschreiten auf den Wegen der Sünde, sein muss. Die Absolution, die Vergebung der Sünden, öffnet für uns diese neuen Wege der Liebe zu Gott und unseren Mitmenschen. Und unser Herr und Erlöser Jesus Christus, die „Kraft Gottes und Weisheit Gottes“ nimmt uns an Seiner Hand, um uns diese guten und heilbringenden Wege in Zukunft beschreiten zu können. Den unser Herr und Erlöser Jesus Christus hat uns zugesagt, dass in der Kraft der Buße die Kraft des Himmelreiches enthalten ist, so wie im Sauerteig das Brot enthalten ist und im Korn bereits die ganze Pflanze. So ist die hl. Beichte, wenn sie mit Buße und Umkehr empfangen wird, auch der Anfang des Himmelreiches in unseren Herzen.

Deshalb möchte unsere orthodoxe Kirche in der hl. Beichte dem Büßenden nicht nur die begnadigende Rechtfertigung übergeben, sondern in der Absolution, in der sich die Lossprechung nicht durch den Priester Selbst vollzieht, der sie ausspricht und spendet, sondern vielmehr durch Christus Selbst, dessen Hand und Mund der Priester ist.

In der Absolution wir der Büßende, der gesündigt hat, wieder von der Krankheit seiner Sünden geheilt, wiederhergestellt und wieder in den Stand des Kindes Gottes durch das Wirken des Heiligen Geistes eingesetzt. Unsere sündhafte Entfremdung von Gott, wird durch die Gnade Gottes aufgehoben. Sie macht das göttliche Bild im Menschen erneut sichtbar und wirksam. Die Taufgnade und der Heilige Geist, der seit unserer hl. Myronsalbung in unserem Herzen Wohnung genommen hat, heilt was gebrochen und unvollkommen war und heiligt den Menschen, führt ihn erneut heraus aus der Macht des Bösen und des Todes zurück in die Gemeinschaft mit Gott. Dies Gnadenwirken der hl. Absolution geschieht aber nicht von selbst; es ist nicht magisch. Wir müssen deshalb das, was sich in der hl. Absolution objektiv an uns vollzogen hat nun auch subjektiv aneignen. Die Vergebung (Absolution) ist zwar eine ausschließliche Gnade Gottes, ihre heilende und heiligende Wirkung bedarf jedoch auch der menschlichen Zusammenarbeit mit der empfangenen Gnade Gottes. Die Absolution und dass von ihr wieder ermöglichte, erneuerte Bestreben des das Sakrament der hl. Beichte Empfangenden, sich mehr und mehr vom Heiligen Geist erfüllen zu lassen, sind die beiden Seiten der hl. Beichte.

# Gottesdienste Februar 2026

## **Samstag, 31. Januar 2026**

**18.30 Uhr Abendgottesdienst,**

anschl. Beichtgelegenheit

Ort: **Balingen**, Hl. Martin von Tours

## **Sonntag, 1. Februar 2026**

**Sonntag vom Zöllner und Pharisäer**

**10.00 Uhr Göttliche Liturgie**

**anschließend Gemeindeversammlung**

Ort: Hl. Martin von Tours **Balingen**

## **Montag, 2. Februar 2026**

**Hochfest der**

**Darstellung des Herrn im Tempel**

**10.00 Uhr Göttliche Liturgie**

Ort: Hl. Sergius von Radonesch **Albstadt**

## **Samstag, 7. Februar 2026**

**18.30 Uhr Abendgottesdienst,**

anschl. Beichtgelegenheit

Ort: Hl. Martin von Tours **Balingen**

## **Sonntag, 8. Februar 2026**

**Sonntag vom verlorenen Sohn**

**10.00 Uhr Göttliche Liturgie**

Ort: Hl. Martin von Tours **Balingen**

## **Samstag, 14. Februar 2026**

**18.30 Uhr Totengedenken, Abendgottesdienst,**

anschl. Beichtgelegenheit

Ort: Hl. Sergius von Radonesch **Albstadt**

# Gottesdienste Februar 2026

## **Sonntag, 15. Februar 2026**

**Sonntag vom Gericht**

**und der Fleischentsagung**

**10.00 Uhr Göttliche Liturgie**

**anschl. Grillfest vor der Fastenzeit**

Ort: Hl. Sergius von Radonesch **Albstadt**

## **Samstag, 21. Februar 2026**

**18.30 Uhr Abendgottesdienst,**

**anschl. Beichtgelegenheit**

Ort: Hl. Martin von Tours **Balingen**

## **Sonntag, 22. Februar 2026**

**Versöhnungssonntag;**

**Sonntag der Butterentsagung**

**10.00 Uhr Göttliche Liturgie,**

**anschl. Vesper mit Ritus der Vergebung**

**danach Bliny Essen**

Ort: Hl. Martin von Tours **Balingen**

## **Montag, 23. Februar 2026**

**Beginn der großen Fastenzeit**

**18.30 Uhr Abendgottesdienst** mit Lesung des Kanons des hl. Andreas von Kreta

Ort: **Albstadt**, Hl. Sergius von Radonesch

## **Dienstag, 24. Februar 2026**

**18.30 Uhr Abendgottesdienst** mit Lesung des Kanons des hl. Andreas von Kreta

Ort: Hl. Martin von Tours **Balingen**

Änderungen sind möglich