

Helfried Weyer, Eckdahl 38, 21614 Buxtehude

Telefon: 04161 713025, E-Mail: weyer@helfried-weyer.de

„Vor allem erkenne dich selbst.

Denn nichts ist schwieriger, als sich selbst zu erkennen,

nichts mühevoller, nichts verlangt mehr Arbeit.

Doch wenn du dich selbst erkannt hast,

dann wirst du auch Gott erkennen können.“ Sokrates

Komm mit zum Athos – in den Garten Eden

Reise vom 23.05.2018 – 01.06.2018

2.040,-- €

Ich lade Sie/Dich zu einer ungewöhnlichen Reise ein – zum Heiligen Berg Athos – dem letzten Garten Eden. Dieses großartige Ziel war lange Zeit der Traum vieler Weltenbummler, die schon „überall“ gewesen sind – nur noch nicht auf Athos. Zu diesen Träumern gehörte auch ich viele Jahre.

Seit über 1000 Jahren leben auf Athos Mönchsgemeinschaften der orthodoxen Ostkirche in einer „Nebenwelt“ abseits von den Heerstrassen unserer modernen Ruhelosigkeit in Frieden und selbstgeschaffendem Glück.

Seit über 1000 Jahren haben Frauen keinen Zutritt zum Athos. Das gilt leider bis heute. Aber seit 1000 Jahren war es auch schwer bis unmöglich, zum Athos zu reisen – weil man Empfehlungen und Einladungen brauchte und dann mit viel Glück ein Dreitagevisum für einen von den Mönchen bestimmten Termin bekam. Das hat sich endlich geändert. Heute werden kleine Gruppen für 6 Tage (5 Übernachtungen) zugelassen. **So eine Gruppenreise für 14 Personen biete ich Ihnen/Euch mit diesem Rundbrief an.**

Ich werde die Gruppe zusammen mit Nikolaos Delveroudis führen. Niko ist Grieche, spricht fließend deutsch und hat orthodoxe Theologie studiert. Damit kann er uns das seltsame Leben auf Athos in allen Details erklären. Seit über 20 Jahren führt Niko Besucher auf Athos. Er ist bestens mit Klöstern, Mönchen und Busunternehmen auf Athos vernetzt.

Ich war in diesem Frühjahr zusammen mit Niko auf Athos und behaupte; er ist der beste Kenner und Führer in der für uns so fremdartigen Mönchsrepublik.

Zusammen mit Niko habe ich eine geradezu ideale Reise geplant und vorbereitet: Wir werden im ältesten und größten Kloster **Megisti Lavra** und in den Klöstern **Pantokratoros** und **Vatopediou** übernachten sowie in Skiten (kleine Gemeinschaft) zum Teil bei Mönchen mit deutscher Abstammung, mit denen wir in unserer Muttersprache reden können. Wir werden auch Einsiedler besuchen und – natürlich – auch die Hauptstadt Karyes. Wir werden die Stundentrommel in den Klosterhöfen live erleben und die unermüdlich psalmodierenden Mönche. Mit ihnen zusammen werden wir in den sogenannten Trapezas (Speiseräume) essen und dabei die einzigartigen Deckenmalereien bestaunen. Und wir werden eine unberührte Landschaft mitten in der Ägäis durchwandern und durchfahren. Wir werden rückwärts reisen – ins Mittelalter – und dabei eine heile Welt kennenlernen, die doch ganz real zu unserer hektischen und kriegerischen Gegenwart gehört.

Helfried Weyer, Eckdahl 38, 21614 Buxtehude

Telefon: 04161 713025, E-Mail: weyer@helfried-weyer.de

Programm 2018

Individueller Flug von Frankfurt (oder einem anderen Airport) nach Thessaloniki (nicht im Reisepreis enthalten).

1. Tag 23.05.2018

Bustransfer zum 150 km entfernten **Ouranoupoli**. Dort wohnen wir im Hotel Sunset über der kleinen Stadt mit herrlichem Blick auf die Bucht und zum nahen Berg Athos.

Abendessen im Hotel. Anschließend Kennenlernrunde auf der Terrasse.

Der Flug ist nicht im Reisepreis enthalten. Er kann natürlich über unseren Reiseveranstalter Ikarus Tours GmbH gebucht werden. Je früher man bucht, desto günstiger ist normalerweise der Flug. Die Ankunftszeit in Thessaloniki sollte möglichst nicht später als 16 Uhr sein.

2. Tag 24.05.2018

Frühstück im Hotel. Anschließend Wanderung (ca. 5 km) zum Kloster Zygou und der Grenzregion vor der Mönchsrepublik. Besichtigung der Klosterruine und der Restaurierungsarbeiten. Auf dem Rückweg Mittagessen bei Birgit direkt am Strand. (Birgit ist Deutsche und führt hier ihr eigenes Restaurant.)

Am Nachmittag freie Verfügung. (Bummeln durch das malerische **Ouranoupoli** oder Baden im Meer). Abendessen im Hotel.

3. Tag 25.05.2018

Anreise zum Heiligen Berg Athos. (wir können Gepäckstücke im Hotel deponieren und reisen nur noch mit einem Rucksack weiter, den jeder selber tragen können muss.) Frühes Frühstück im Hotel. Danach Abholen des Visums beim Pilgerbüro und Gang zum nahen Hafen Ouranoupoli. Um 9.45 Uhr fährt die Fähre Richtung **Dafni**, dem Haupthafen der Mönchsrepublik Athos. Von der Fähre aus sehen wir die ersten Klöster am Westufer. In Dafni steigen wir um in ein kleineres Schiff, das uns zum ersten Übernachtungsplatz bringt; der **Nea Skite**. Dort warten am Hafen Maultiere für unsere Rucksäcke, so dass wir lastenfrei eine Treppe bis auf 186 m Höhe steigen können. Wir erreichen nach etwa 15 - 20 Minuten die Einsiedelei der Heiligen Anargyri von Pater Damaskenos. Dort werden wir von Mönchen empfangen (mit Wasser, Süßigkeiten und einem griechischen Schnaps). Es folgen eine Kirchenbesichtigung und das Mittagessen. Zimmerverteilung. Danach wandern wir eine halbe Stunde lang zur nahe gelegenen **Skite Heilige Anna**, wo die meisten Einsiedler der südwestlichen Athos-Seite leben. Wir werden unter ihnen auch Ikonen-Maler antreffen. Wanderung zurück zur Übernachtung in der **Nea Skite** und Abendessen. Wenn die Maultiere nicht zur Verfügung stehen, tragen wir unser Gepäck selber.

4. Tag 26.05.2018

Nach dem morgendlichen Gottesdienst Frühstück mit den Mönchen. Dann Weiterreise zu Fuß, per Schiff und dann mit dem Bus zur „Hauptstadt“ der Mönchsrepublik **Karyes**. Das heutige Karyes ist eine bunte Mischung aus Gebäuden vergangener Zeiten, der prachtvoll von Panselinos ausgemalten Protaton-Kirche, dem Sitz der Heiligen Regierung, dem Tragos-Turm, Restaurants, Läden, Omnibusbahnhof und der Taxizentrale. Am Horizont erhebt sich über all dem die eindrucksvolle Silhouette des Heiligen Berges. Wir bummeln

Helfried Weyer, Eckdahl 38, 21614 Buxtehude

Telefon: 04161 713025, E-Mail: weyer@helfried-weyer.de

über gepflasterte Wanderwege bis zur glanzvollen **Skite des Heiligen Andreas**.
Zurück in Karyes Mittagessen in einer Taverne.

Anschließend wandern wir zum nahen Kloster **Koutloumousiou**. Nach kurzer Besichtigung gehen wir durch dicht bewaldete Landschaften im Zentrum der Halbinsel bis zur Einsiedelei von Pater Meliton zum Abendessen und Übernachten.

Diese schöne Skite haben wir „Kirschenhotel“ getauft, weil wir dort im Juni 2017 bis spät in den Abend Kirschen entsteineten – erst nach dieser Arbeit gab es etwas zu essen! So ist das auf dem Athos. Wanderung mit Gepäck etwa 1 Stunde.

5. Tag 27.05.2018

Nach dem Frühstück bei Pater Meliton wandern wir zum nahen **Kloster Iviron** an der Ostküste. Nach kurzer Besichtigung fahren wir zum ältesten und größten Athos-Kloster **Megisti Lavra** direkt am Fuß des Heiligen Berges. Belegung der Gästezimmer und Besichtigung. Am Nachmittag besuchen wir das kleine aber besonders feine rumänische **Kloster Prodromu** (ca 30 Minuten Fußmarsch). Und wenn die Zeit noch reicht – gehen wir zu einer Skite in der Athos-Südwand (auf einer abgesicherten Treppe). Dann wandern wir zurück zum großen Kloster. Abendessen in der prachtvoll ausgemalten Trapeza der Megisti Lavra. Wandern mit Gepäck etwa 1,5 Stunden.

6. Tag 28.05.2018

Wir warten auf den Sonnenaufgang, bei dem die blutrote Hauptkirche im schönsten Licht erstrahlt und fahren anschließend zum **Kloster Pantokratoros** an die nordöstliche Seite der Halbinsel. Dort beziehen wir die Gästezimmer und besichtigen das Kloster. Anschließend gehen wir eine halbe Stunde lang über einen wunderschönen Wanderweg zur **Skite Profiti Iliä** und bewundern dort den Goldenen Altar und den wunderschönen Blumenhof. Rückkehr zum Kloster Pantokratoros. Abendessen in der Trapeza.

7. Tag 29.05.2018

Nach dem Frühstück fahren wir weiter zum Kloster Vatopedi zur letzten Übernachtung auf dem Heiligen Athos. Besichtigung des Klosters mit einer großartig ausgemalten Trapeza. Im Süden liegt der Athosgipfel, über dem heute der Vollmond aufgeht.
Was für ein Abschied vom Heiligen Berg!

8. Tag 30.05.2018

Austritt aus der Mönchsrepublik. Busfahrt über Karyes nach Dafni. Weiter mit dem Schiff nach Ouranoupoli. Abholung des dort im Hotel deponierten Gepäcks, dann Transfer nach Thessaloniki zum Hotel Sunbeach. Zimmerverteilung und Abendessen.

9. Tag 31.05.2018

Frühstück im Hotel und danach Fahrt in das historische Zentrum von Thessaloniki. Die bedeutende Stellung Thessalonikis im Byzantinischen Reich ist heute wohl nur

Helfried Weyer, Eckdahl 38, 21614 Buxtehude

Telefon: 04161 713025, E-Mail: weyer@helfried-weyer.de

Kennern Ostroms bekannt. Die in Thessaloniki erhaltenen frühchristlichen- und byzantinischen Bauten sind bereits seit 1988 UNESCO-Weltkulturerbe. Mit dem Fall Konstantinopels an die Osmanen im Jahr 1430 war auch der Untergang der Hauptstadt Konstantinopel nur noch eine Frage der Zeit.

Die heute nordgriechische Hafenstadt am Thermäischen Golf war neben Konstantinopel zweiter Regierungssitz des Byzantinischen Reiches. Wenn die Lage für die byzantinischen Kaiser in Konstantinopel durch innenpolitische oder Einflüsse von außen zu brenzlich geworden war, haben sie Konstantinopel immer verlassen und ihren Palast in Thessaloniki bezogen.

Die Metropolregion Thessaloniki hat heute etwa 1.000.000 Einwohner und ist eine sinnvolle Alternative zu Athen, die griechische Geschichte zu entdecken. Neben den aus der römischen Epoche stammenden Sehenswürdigkeiten, wie dem Palast des Galerius, der Rotonda (Mausoleum des Galerius), dem Triumphbogen des Galerius, dem römischen Hafen und dem Forum, den Thermen unterhalb der heutigen Kirche Hagios Dimitrios und einiger frühchristlichen Kirchen wie die Johannes des Täufers gegenüber der Hagia Sophia sind in Thessaloniki auch noch osmanische Zeugnisse zu sehen.

Abendessen im Hotel.

10. Tag 1.06.2018

Frühstück im Hotel. Transfer zum Airport und Heimflug nach Deutschland.

Änderungen des Programms auf dem Berg Athos können möglich sein. Sowohl Ikarus und Helfried Weyer, als auch Nikolaos Delveroudis als Veranstalter sind vollkommen auf die jeweiligen Entscheidungen der Mönche angewiesen. Auch das Visum erhalten wir erst bei der Einreise.

Wir übernachten außerhalb des Heiligen Berges in Doppelzimmern in den genannten Hotels und in der Mönchsrepublik in guten und meist neuen Doppel- oder Mehrbettzimmern.

Die Buchung von Einzelzimmern ist nur in den beiden Hotels möglich.

Einzelzimmerzuschlag: **100,00 €**

Jeder Teilnehmer muss (wie im Programm beschrieben) teilweise sein gesamtes Gepäck selber tragen. Darum sollte man sehr wenig mitnehmen (!) und alles in einen Rucksack packen können. Was man zusätzlich in Ouranoupoli und Thessaloniki benötigt kann man ja in Ouranoupoli lassen.

Für die Tage auf Athos reichen einige wenige Stücke Unterwäsche, 1 Kulturbeutel, 1 Handtuch und Nachtzeug.

Zur Fotografie: Diese Reise ist nicht als Fotoreise ausgeschrieben, wenn wir auch alle versuchen werden, schöne Bilder zu erhalten. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie etwas fotografieren dürfen, fragen Sie bitte unbedingt. Das geht entweder über unseren Reiseleiter Niko oder auch, wenn man alleine ist über die Zeichensprache.

Dieser Ausschreibung sind die von Mönch Panteleimon zusammengefassten **Athos-Regeln beigefügt**. Mit der Anmeldung zur Reise sollten Sie sich verpflichtet fühlen, diese zu beachten. Vor allen Dingen, was die Fotografie betrifft. Lesen Sie auch seine Bemerkungen zu den Essensgewohnheiten!

Helfried Weyer, Eckdahl 38, 21614 Buxtehude

Telefon: 04161 713025, E-Mail: weyer@helfried-weyer.de

Anmeldung ist nur direkt möglich an:

Helfried Weyer, Eckdahl 38, D 21614 Buxtehude, E-Mail: weyer@helfried-weyer.de oder
Ikarus Tours GmbH, Am Kaltenborn 49-51, 61452 Königstein/Ts.:

Ich melde mich an für die Reise zum

Berg Athos 23. Mai – 1. Juni 2018

2.040,-- €

Name, Vorname: _____

Geb. Datum: _____ Telefon: _____ Mobil: _____

Anschrift: _____

E-Mail-Adresse: _____

Einzelzimmer, nur für Hotelübernachtungen möglich. _____ ich buche ein Einzelzimmer. (bitte ankreuzen).
Das Einzelzimmer wird gesondert berechnet mit 100,-- €.

Ich wünsche eine Flugbuchung durch Ikarus Tours ab/bis Flughafen _____
Der Flug ist nicht im Reisepreis enthalten, da unterschiedlich je Abflughafen.

Die von Mönch Panteleimon zusammengefassten Athos-Regeln habe ich mit der Reiseausschreibung erhalten. Ich verpflichte mich, mich dementsprechend rücksichtsvoll zu verhalten, vor allen Dingen auch, was die Fotografie betrifft.

Es gelten die Ausschreibung und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Ikarus Tours GmbH, Königstein. Sie sind einzusehen auf der Internetseite: www.ikarus.com.

Datum

Unterschrift

Helfried Weyer, Eckdahl 38, 21614 Buxtehude

Telefon: 04161 713025, E-Mail: weyer@helfried-weyer.de

Regeln für Besucher auf dem Berg Athos



Mönch Panteleimon aus Jovantsa

Diese Zeilen stammen von Vater Panteleimon, einem Schwaben, der von 1984 bis 2010 Mönch auf dem Berg Athos war

Liebe Freundinnen und Freunde!

Der Athos ist keine Museumslandschaft, sondern ein lebendiges Gemeinwesen der auch so respektiert sein will. Der nun folgende Briefteil ist nur für Männer nützlich; Frauen dürfen sich natürlich genauso darüber informieren, in welche Fettnäpfchen ihre Männer manchmal treten oder treten können, sobald sie den schützenden Hafen von Ouranopolis verlassen haben.

Begrüßung/Ankunft im Kloster (Skite, Kellion)

Grundsätzlich ist es in der orthodoxen Welt so, dass Priester und Mönche von Weltleuten immer zuerst begrüßt werden, der Altersunterschied spielt dabei keine Rolle. Für orthodoxe Christen ist es selbstverständlich, dem Priester oder Mönch dabei die Hand zu küssen, - für Freunde aus dem Westen ein merkwürdiger Brauch, auf dem Athos ständig praktiziert und auch zwischen den Mönchen die übliche Art der Begrüßung. Von nichtorthodoxen Besuchern wird dieser Handkuss nicht verlangt, man nimmt ihn aber von jedermann entgegen, ohne vorher nach dem Bekenntnis zu fragen. Wer nicht "küssen" möchte, sollte sich vor den Mönchen leicht verneigen und dazu die griechische Begrüßungsformel "Evlogite" sagen - dies allein erweist sich oft als ein "Sesam öffne Dich"; dem Mönch ist es dann möglich, mit dem fremden, nicht griechisch sprechenden Pilger Kontakt aufzunehmen. Er erwidert dann den Gruß mit "O Kyrios". Was bedeutet dieses Ritual? Der Gast bittet schlicht und einfach um den Segen des Mönches: "Evlogite" heißt nichts anderes als "Segnen Sie mich", - und der Mönch antwortet "O Kyrios", eine Kurzform für: "Der Herr möge Dich segnen". In der Osterzeit, die auf dem Athos von Ostern bis Himmelfahrt dauert, wird der obige Gruß durch das fröhliche "Christos anesti" - "Christus ist auferstanden" - ersetzt. Der so Gegrüßte antwortet mit "Alithos anesti" - "Er ist wahrhaftig auferstanden!"

Alle anderen weltlichen Grußformeln, die der eine oder andere bei Aufenthalten in Griechenland gelernt oder aufgeschnappt hat, sind auf dem Athosberg ganz und gar unüblich. Weder Kalimera (Guten Tag) noch Cherete (Freut Euch) noch Jassas (auf Ihre Gesundheit) oder Jassou (auf Deine Gesundheit) und schon gar nicht Hallo sind angebracht; der so begrüßte Mönch wird nicht viel sagen, erkennt sein Gegenüber aber auf den ersten Blick als einen Menschen, der zwar in der Welt umherreist, aber die einfachsten Anstandsregeln nicht beherrscht und ignoriert dann häufig den Besucher zunächst einmal.

Schon auf dem Schiff kann man sich darin einüben, nicht mit übereinander geschlagenen Beinen zu sitzen. Dies gilt in Gegenwart von Mönchen und Priestern als respektlos und ungehörig. Diese "Sitzordnung" gilt für den gesamten Bereich der Skiten, Klöster, Kellien! Lasst Euch nicht durch schlechte Beispiele von Einheimischen verleiten, es ihnen nachzutun - an Fremde, und das seid Ihr, werden strengere Maßstäbe angelegt. Vergisst man diesen Grundsatz gar in der Kirche, kann man sicher sein, dass ein Mönch oder Gläubiger hinzutritt und einen dezent oder auch grob darauf hinweist, dass man so in einem Gotteshaus

Helfried Weyer, Eckdahl 38, 21614 Buxtehude

Telefon: 04161 713025, E-Mail: weyer@helfried-weyer.de

nicht zu sitzen habe.

Hat der Pilger also mit Gottes Hilfe die Klosterpforte erreicht, so geziemt es sich, jede Kopfbedeckung abzulegen, bevor man in das Heiligtum eintritt. Selten wird man gerügt, wenn man es nicht tut - für Orthodoxe ist es jedoch eine Respektlosigkeit sondergleichen und der unwissende Gast hat sich schon disqualifiziert, bevor seine Pilgerschaft überhaupt anfängt. Hat man eine längere Wanderschaft hinter sich, sollte man nicht verschwitzt und in unordentlicher Kleidung eintreten. Besser ist es, sich etwas auszuruhen, seine Kleider zu ordnen, ggf. sich irgendwo vor dem Kloster diskret umzuziehen und erst dann einzutreten.

In der Gastabteilung wird Euch der Gastpater nach der Begrüßung auffordern, Platz zu nehmen, sich dann entfernen und nach einiger Zeit mit einer Erfrischung zurückkommen (an die richtige "Sitzordnung" denken!). Bevor man seinen Kaffee oder das gereichte Wasser trinkt, ist es ebenfalls angebracht, mit einem "Evlogite" den Vater um seinen Segen zu bitten. Oft ist der Gastpater nicht anwesend. In diesem Fall ist es angebracht, einige Zeit in Geduld zu warten, als gleich auf eigene Faust, womöglich mit dem Fotoapparat auf der Brust, das Kloster zu erkunden, - das kann ärgerlich ausgehen. In einigen Klöstern ist das Fotografieren grundsätzlich verboten, andere dulden es. Fast immer gibt es Ärger, wenn Pilger, ohne vorher zu fragen, einfach auf Mönche losfotografieren. Es kann sein, dass der erboste Mönch versucht, den Fotoapparat an sich zu nehmen und den Film unbrauchbar zu machen; also äußerste Diskretion ist angebracht.

Immer noch hat Gültigkeit, was die Heilige Gemeinde in einem Merkblatt schon vor Jahrzehnten angemahnt hat: Um angemessene Bekleidung wird gebeten! Was ist angemessen? Für orthodoxe Gläubige ist es häufig eine bessere Kleidung, auch Anzug und Krawatte kann man bei älteren Herren beobachten, - das ist angemessen und das "Normale" hierzulande. Dagegen rufen halblange Wanderhosen und rote Wanderstrümpfe Verwunderung und verhaltenen Spott hervor, was man natürlich geschickt vor den Fremden verbirgt. Sollte ein Besucher in dieser Bekleidung die Kirche betreten, kann es ihm passieren, dass er ohne viel Federlesens hinauskomplimentiert wird.

Auch das in der "Welt" so beliebte Umhängen eines Pullovers mit vor der Brust herabbaumelnden Ärmeln kann Erheiterung, aber auch Ärger hervorrufen. Grundsätzlich ist es immer besser, sich im Kloster mit Strümpfen an den Füßen zu bewegen, - für die Kirche sind diese obligat. Auch hier gilt: Lasst Euch nicht von schlechten Beispielen zur Lässigkeit verleiten.

Pfeifen und Singen wird als störend und ungehörig empfunden!

Als ganz unpassend wird es empfunden, wenn der Gast, kaum dass er die gereichte Erfrischung zu sich genommen hat, danach fragt, ob ihm die Kirche oder die Klosterbibliothek gezeigt werden könne. Das wirkt auf den Mönch in etwa so, wie wenn draußen in der Welt ein Besucher, der gerade 5 Minuten im Hause ist und den man nicht kennt, den Hausherrn darum bittet, sein Schlafzimmer und seinen Banktresor zu besichtigen. Man muss ins Kloster etwas Zeit mitbringen, dann ergeben sich von selbst Gelegenheiten, das eine oder andere zu sehen.

Verhalten in der Kirche und beim Gottesdienst

Ob der westliche, nichtorthodoxe Besucher am Gottesdienst teilnehmen darf, wenn ja, in welchem Teil der Kirche, hängt ganz von der Haltung des jeweiligen Abtes und der Bruderschaft eines Klosters ab. Es kann Euch alles begegnen: freundliche Einladung und Bitte, doch weiter in das Innere der Kirche zu kommen bis zum völligen Ausschluss vom Gottesdienst. Bei der Frage, ob Nichtorthodoxe am Gottesdienst teilnehmen können, stellt sich der Athos völlig uneinheitlich dar. Jedes Kloster handelt autonom, - die einen betrachten westliche Christen wegen der bestehenden Unterschiede im Dogma und bei den Sakramenten gar nicht als richtige Christen (Ihr habt richtig gelesen) und verweigern deshalb kategorisch den Zutritt zur Kirche und zum Gottesdienst, die anderen umarmen den Gast in der Liebe Christi, betrachten ihn als christlichen Bruder, der zwar in einer anderen Art und Weise betet als der Orthodoxe, aber doch zu dem gleichen Herrn und Gott.

Wird man vom Gottesdienst und auch vom gemeinsamen Mahl (was als eine Fortsetzung des Gottesdienstes betrachtet wird) ausgeschlossen, so sind Diskussionen mit Mönchen darüber zwecklos, - es handelt sich um

Helfried Weyer, Eckdahl 38, 21614 Buxtehude

Telefon: 04161 713025, E-Mail: weyer@helfried-weyer.de

eine Anweisung "von oben" und der Gastpater oder Kirchendiener ist jeweils nur ausführendes Organ. Da man an jedem Ort und zu jeder Zeit beten kann, empfehle ich, während des Gottesdienstes in der Gastzelle oder im Freien, wenn es die Witterung zulässt, für die Einheit der Christen zu beten.

Ist die Teilnahme am Gottesdienst erlaubt oder wird man dazu eingeladen, sollte man dies beherzigen und das Opfer eines frühen Aufstehens erbringen. Beim Betreten des Gotteshauses bekreuzigt sich der orthodoxe Christ, danach beginnt er mit der Verehrung der Ikonen und Heiligtümer in der Kirche, indem er sich verneigt und wieder mehrfach bekreuzigt, um dann die Ikonen oder Reliquien zu küssen. Diese Gesten der Verehrung gelten dem "Urbild", also dem oder der auf der Ikone Dargestellten. Dies geschieht alles schweigend! Andere Gottesdienstbesucher grüßt man durch eine schweigende Verneigung. Mönche sollen bis nach Beendigung des nächtlichen Gottesdienstes nicht reden, deshalb sollte man diese nur in ganz dringlichen Anlässen ansprechen. Schweigend stellt man sich in einen Kirchenstuhl oder man erwartet auch den Beginn des Gottesdienstes. Hat dieser bereits begonnen, ist es besser, sich still an seinen Platz zu stellen und die Ikonenverehrung zu unterlassen. Segnet der Priester oder räuchert er, bei Verlesung des Evangeliums oder auch wenn Lektoren Lesungen in der Kirchenmitte vortragen, sollten weder Ikonen verehrt noch in der Kirche umhergegangen werden.

Der orthodoxe Gottesdienst dauert häufig mehrere Stunden, gesunde und kräftige Gläubige beteiligen sich überwiegend stehend an der heiligen Handlung, sich des öfteren bekreuzigend oder verneigend. Sitzen ist möglich, für nichtorthodoxe Gläubige ist es am günstigsten, sich an der Mehrheit der anderen Kirchenbesucher zu orientieren, wenn man unsicher ist in der Frage des Stehens oder Sitzens - Stehen ist nie falsch!

Es wird durchaus akzeptiert, wenn man, um sich die Beine zu vertreten, den Kirchenraum verlässt, - die versammelte Gemeinde betet ja weiter.

Während der Göttlichen Liturgie (Messfeier) empfiehlt es sich, dauernd zu stehen, und ein Umhergehen ist unangebracht und nicht gern gesehen.

Für nichtorthodoxe Christen ist eine Teilnahme an der Kommunion nicht möglich; die Ostkirche sieht den Zeitpunkt für eine Gemeinschaft am Tisch des Herrn mit den Westchristen als (noch) nicht gegeben an.

Am Ende der göttlichen Liturgie wird an die orthodoxen Gläubigen das sogenannte "Antidoron" ausgeteilt, gesegnetes, aber nicht konsekriertes Brot. Wird der nichtorthodoxe Gast dazu aufgefordert, und nur dann, schließt man sich den Gläubigen an und empfängt vom Priester, der in der Mitte des Kirchenraumes steht, diese Segensgabe. Zum Zeichen des Dankes verbeugt man sich leicht und küsst dem Priester die Hand. Während langdauernden Vigilien (Nachtwachen) erhalten die Gläubigen gegen Ende des Gottesdienstes eine Ölsalbung durch den Priester, als Nichtorthodoxer sollte man nur hinzutreten, wenn man dazu aufgefordert wird.

An allen Gottesmutterfesten, Gedenktagen von besonders herausgehobenen Heiligen und zum Totengedenken wird "Kolivo" zubereitet, eine Süßspeise aus gekochtem Weizen, Nüssen, Rosinen, zerstoßenem Weißbrot und Zucker. Der Priester segnet das Kolivo und Mönche verteilen es in oder vor der Kirche oder im Speisesaal. Bietet man diese Speise an, so sollte man unbedingt davon nehmen, eine Ablehnung gleicht einem Affront. Es ist aber auch möglich, dass Euch ohne Begründung diese Süßigkeit verweigert wird.

Nach Nachtwachen steht oft in der Nähe des Kirchenausgangs ein großer Teller mit Brotstücken, die in Wein getaucht werden. Diese stammen von der nächtlichen Brotsegnung (Artoklasia). Beim Verlassen der Kirche nimmt sich jeder Gläubige ein Stück davon, wohlgermerkt am Ende des Gottesdienstes. Ich konnte einmal in einem russischen Kloster zwei wohl hungrige "Westler" beobachten, die sich, bei noch im Gange befindlichen Gottesdienst mit den Broten die Backen vollstopften, wohl in der Annahme, es handelte sich hier um einen Vesperteller für geschwächte Wandersleute. Sie machten gründliche Arbeit - die übrigen Teilnehmer des Gottesdienstes gingen leer aus.

Egal, ob Gottesdienst stattfindet oder nicht, das Gehen oder Stehen mit auf dem Rücken verschränkten

Helfried Weyer, Eckdahl 38, 21614 Buxtehude

Telefon: 04161 713025, E-Mail: weyer@helfried-weyer.de

Händen im Gotteshaus wird als ebenso unmöglich empfunden wie die überkreuzten Beine - also besonders in der Kirche Vorsicht!

Essen und Trinken

Wie schon erwähnt, wird das gemeinsame Mahl im Speisesaal des Klosters nach Beendigung des Gottesdienstes in der Kirche als Fortsetzung desselben betrachtet. Aus diesem Grund wird in einer Reihe von Klöstern die Teilnahme daran den nichtorthodoxen Gästen verweigert. Meist wird ihnen später ein Essen serviert. Ob dies alles richtig ist oder nicht, darüber will ich jetzt nicht diskutieren. Gut ist es, sich vorher zu informieren, wie die Gepflogenheiten im einzelnen Kloster sind, das erspart Frust und Ärger.

Grundsätzlich gibt es in den Klöstern 2 Mahlzeiten: Mittag- und Abendessen, ein Frühstück, wie im Westen üblich, ist unbekannt. Das Mittagessen gibt es meist nach Beendigung der Göttlichen Liturgie. Jetzt im Winter ist das sehr früh am Morgen, unter Umständen ist es noch dunkel. Dies hängt mit der byzantinischen Zeit zusammen, z. B. ist momentan 7:00 Uhr morgens griechischer Zeit 13:00 Uhr nachmittags byzantinischer Zeit. So ist dieses "frühe Mittagessen" gar nicht so falsch und deshalb stehen schon morgens Bohnensuppe, Fisch oder Gemüsegerichte auf dem Tisch und es gibt Wein anstatt des vertrauten Kaffees.

Mittwochs und freitags entfällt meist eine Mahlzeit und es gibt so zwischen 11:00 und 12:00 Uhr das einzige Essen des Tages. Einzelne Klöster geben dann morgens den Gästen Tee oder Kaffee mit Brot, man muss sich erkundigen! Ist jemand sehr hungrig, so kann er ohne Weiteres nach einem Brot fragen, meist bekommt man dann zusätzlich noch ein paar Oliven oder Ähnliches.

Gegessen wird schweigend! Ein Mönch liest während des ganzen Essens geistliche Texte. Nach einem besonderen Klingelzeichen des Abtes unterbricht der Lektor seine Lesung und sagt: "Auf die Gebete unserer Heiligen Väter, Herr Jesus Christus unser Gott, erbarme Dich unser und rette uns. Amen". Dies ist das Zeichen dafür, dass getrunken werden darf. Vor diesem Zeichen zu trinken, gilt als ungehobelt und ganz und gar unangebracht. Auch hier sollte man sich nicht von schlechten Beispielen dazu verleiten lassen, zu früh zur Weinkaraffe zu greifen.

An allen hohen Festtagen wird am Schluss des Mahles durch die Priester den Gläubigen ein besonderes Brot gereicht, "Panagia" genannt, zu Ehren der Gottesmutter also. Reicht der Priester den Teller mit dem Brot, so zwickt man sich mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand ein kleines Stück ab, hält es in den aufwallenden Weihrauch, der von einem den Priester begleitenden Mönch gespendet wird und isst das Stücklein Brot dann auf.

Noch ein Hinweis: Allgemein wird rasch gegessen auf dem Athos. Es empfiehlt sich, sein Essen zügig zu sich zu nehmen, sonst kann es durchaus sein, dass man hungrig vom Tisch aufsteht. Der Abt kündigt das Ende der Mahlzeit durch ein Klopfschlag an. Nach Gebet und Segen ziehen zuerst die Mönche und dann die Weltleute aus dem Speisesaal aus. Vor der Türe steht auf der rechten Seite der Abt und segnet die Gläubigen. Links steht der für den Speisesaal verantwortliche Vater und verneigt sich vor den Ausziehenden; er bittet damit um Verzeihung, falls es bei dem Mahl an irgendetwas gemangelt haben sollte. Die Gläubigen wenden sich mit einer leichten Verneigung dem segnenden Abt zu. Damit ist die Mahlzeit beendet. An Festtagen ziehen die Mönche nach beendetem Mahl in die Kirche, wo noch eine kurze Danklitanei gehalten wird.

So, liebe Athospilger, für heute ist es genug mit der Unterweisung. Mögen mir alle verzeihen, die ich mit meinen Ausführungen gelangweilt habe, weil sie schon alles wussten - eine Wiederholung festigt das bereits Gelernte!