

Orthodoxe Erfahrungen in Spiritualität und Seelsorge – Anregungen für unsere Zeit

† S. E. Metropolit Serafim, Nürnberg

Metropolit von Deutschland, zentral- und Nordeuropa

Erzbischof von Deutschland, Österreich und Luxemburg

Religion wird gemeinhin als eine Summe von Lehren und Regeln verstanden, die der Gläubige respektieren muss, um zu Gott kommen zu können. Daher wird sie oft mehr als Bürde wahrgenommen und verspürt, denn als Erleichterung des Lebens: eine zusätzliche Last neben all den anderen Lasten des Alltags! Das Christentum kann freilich nicht auf eine Religion reduziert und in eine Reihe mit den anderen Religionen gestellt werden. Das Christentum ist vielmehr die Krisis aller anderen Religionen. Denn das Christentum stellt die persönliche Begegnung mit dem lebendigen Gott dar, der Quelle des Lebens. Gott kam den Menschen auf größtmögliche Weise nahe, indem Er selbst Mensch wurde in der Person Seines Sohnes, unseres Erlösers Jesus Christus. Christus ist uns Menschen in allem gleich, außer bei der Sünde. Doch wie viel Ungleichheit besteht trotzdem zwischen uns und Christus! Denn im Stand der Sünde, in dem wir leben, werden wir nie das Geheimnis (Mysterium) des einzigen sündlosen Menschen verstehen können, der Christus ist. Wir werden nicht verstehen können, wie Christus uns in sich erneuert hat und uns zu „Gliedern Seines Leibes“ gemacht hat, den die Kirche immer wieder neu bis zum Ende aller Zeiten aktualisiert. Nur ein wahrer, ehrlicher Glaube und ein authentisches asketisches Leben können uns helfen, uns diesem Mysterium anzunähern.

Unsere Versöhnung mit Gott ist auf der Ebene der menschlichen Natur Christi verwirklicht worden, die in der Berührung mit der göttlichen Natur sowie durch alles, was Christus für uns durch Seinen Tod und Seine Auferstehung erlitten hat, gereinigt und vergöttlicht worden ist.

Diese Versöhnung wird in uns allen nur in dem Maße wirksam, in dem wir uns mit Christus in den Sakramenten der Kirche, im immerwährenden Gebet und in der Askese vereinen. Die Gnade der Heiligen Sakramente, unterstützt von Gebet und Askese, erneuert unser menschliches Wesen und macht dieses der vergöttlichten menschlichen Natur Christi immer ähnlicher, heiligt es also. „Das ist der Wille Gottes, eure Heiligung“ (1. Thess. 4,3). Und Heiligung bedeutet gemäß der Natur zu leben, also gemäß unseres von Gott gut erschaffenen Wesens, das zwar in Sünde gefallen ist, aber von Jesus Christus erneuert wurde. Die orthodoxe Theologie spricht hier von der „Vergöttlichung des Menschen“, was grundsätzlich gleichbedeutend ist mit seiner Heiligung, also der Durchdringung des ganzen menschlichen Wesens mit der Gnade Gottes oder den göttlichen Energien, die uns mit Gott vereinen, allerdings nicht „der Natur nach“, sondern „der Gnade nach“. Der heilige, vergöttlichte Mensch ist in allem Christus gleich. „Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir“ (Gal. 2,20). Wir haben auch Christi Sinn, sind also eins und gleichgesinnt mit Christus (vgl. 1. Kor. 2,16; Phil. 2,20). Die Heiligung, die Vergöttlichung des Menschen sind grundsätzlich nichts anderes als die maximale Humanisierung des Menschen, seine Rückkehr auf den natürlichen Stand vor dem Sündenfall und die Erfüllung seiner ewigen Bestimmung der Vereinigung mit Gott. Denn wer in der Sünde lebt, der lebt unter dem Niveau seiner Natur und sogar gegen seine Natur. Die Sünde entstellt und pervertiert die menschliche Natur und führt diese zum Tode. Denn „der Tod ist der Sünde Sold“, wie der Apostel Paulus schreibt (Röm. 6,23).

Die Heiligung ist freilich ein innerlicher Prozess, der das ganze Leben andauert und den Menschen in seiner komplexen Wirklichkeit von Leib, Seele und Geist betrifft (vgl. 1. Thess. 5,23). Niemand kann einschätzen, welches Maß an Fortschritt er in seiner persönlichen Heiligung erlangt hat. Niemand kann sagen: heute bin ich besser als gestern! Im Gegenteil: Je mehr wir an Heiligung voranschreiten, als umso sündhafter nehmen wir uns selbst wahr! Gleichzeitig gilt: Wenn wir an Heiligung voranschreiten, bedeutet dies nicht, dass wir weniger Probleme, weniger Leidenserfahrungen und weniger Versuchungen im Leben haben. Diese werden ganz im Gegenteil zunehmen, denn auch die Gnade nimmt in uns zu, mit deren Hilfe wir diese überwinden. Die Kraft Gottes zeigt sich umso stärker in uns, wenn wir schwach sind und überwältigt werden von Versuchungen. „Denn wenn ich schwach bin, so bin ich stark“, sagt der Apostel Paulus (2. Kor. 12,10).

Beim Prozess der Heiligung unterstreicht die orthodoxe Spiritualität das Zusammenwirken des Menschen mit Gott bzw. die Synergie zwischen dem souveränen Wirken der Gnade und unserer Mitwirkung an dieser Gnade. Die asketischen Väter, also jene Väter aus der Geschichte des Mönchtums, die eine große geistliche Erfahrung gewonnen haben aus dem eigenen Kampf gegen die Sünde und die Leidenschaften (Sünden, die aus Gewohnheit zu Lastern geworden und ins menschliche Wesen übergegangen sind), sagen uns einerseits, dass im geistlichen Leben alles Gnade ist (vgl. Eph. 2,8; Phil. 2,13), andererseits aber auch, dass wir unser Blut geben müssen, um die Gnade zu empfangen (vgl. Hebr. 12,4; Mt. 11,12), die freilich umsonst ist. Dies sind zwei Maximen, die sich logisch widersprechen, die aber im Licht des Glaubens beide wahr sind. Vergessen wir nicht, dass der Glaube selbst zum Bereich des Paradoxen gehört. Er ist nicht nur rational, sondern auch ürrational und paradox. Vladimir Lossky sagte zu Recht, dass der Glaube die „Kreuzigung des Verstandes“ im Blick auf die natürliche Weise zu denken und die Geheimnisse anzunehmen bedeutet, die den Verstand übersteigen. Der Glaube und das geistliche Leben im Alltag sind voller Geheimnisse und verlangen eine ständige Kreuzigung des Verstandes, gerade weil deren Subjekt, Gott, den Verstand übersteigt und Seine Ratschlüsse nicht unsere Ratschlüsse sind. Die Geheimnisse Gottes und des Glaubens können nicht „rationalisiert“ werden oder auf die Ebene des menschlichen Verstehens reduziert werden. Sie übersteigen den diskursiven Verstand. Wir verbeugen uns davor und beten Gott an, der sich durch sie äußert.

„Alles ist Gnade“ bedeutet, dass alles von Gott kommt, dass alles in unserem Leben nach Seinem souveränen Willen und zu unserem Besten geschieht, selbst wenn wir dies nicht verstehen. Gott ist in unserem Leben und in der Welt gegenwärtig bis in die kleinsten Details. „Nun aber sind auch eure Haare auf dem Haupt alle gezählt“ (Mt. 10,30). Außerdem heißt es in der Schrift: „Denen, die Gott lieben, dienen alle Dinge zum Besten“ (Röm. 8,28). Dies ist grundlegend für unser christliches Leben und ist ohne jedes Zögern zu glauben. Aber Gott erwartet das Zusammenwirken des Menschen mit Seiner Gnade in einer besonders geheimnisvollen Synergie bzw. „Zusammenarbeit“.

Daher drückt die Maxime: „Gib dein Blut, damit du die Gnade empfängst!“ eine für unser geistliches Leben genauso grundlegende Wirklichkeit aus. Denn ohne asketische Bemühung, also ohne Gebet, ohne Fasten und Zurückhaltung beim Essen und Trinken und im Eheleben sowie ohne bewusste Eingliederung in das Leben der Kirche kann die Gnade nicht in aller Freiheit zu unserem geistlichen Voranschreiten wirken. Der Gläubige ist also aufgerufen, alles ihm Mögliche zu tun, um ein gottgefälliges Leben zu führen. Und der Wille Gottes ist – wie schon erwähnt – unsere Heiligung. Das Alte und das Neue Testament sind gerade der Bund Gottes mit den Menschen, zu dem jeder Teil seinen Beitrag leistet. Die Heilige Schrift enthält unzählige Ermahnungen, durch die der Mensch gerufen ist, die Gebote Gottes zu respektieren, sich der Sünde zu enthalten und in der Gemeinschaft der Liebe zu Gott und seinen

menschlichen Nächsten zu leben. Doch dies lässt sich nur im Glauben verwirklichen und durch eine ständige asketische Bemühung von Seiten des Menschen erreichen, „denn das Dichten und Trachten des menschlichen Herzens ist böse von Jugend auf“ (Gen. 8,21).

Deshalb ist die orthodoxe Spiritualität eine asketische Spiritualität *par excellence*. Sie ist monastisch geprägt, weil in erster Linie die Mönche sich bemüht haben, das evangelische Maximum ohne jeden Kompromiss zu leben. Fast alle geistlichen Erbauungsschriften in der orthodoxen Tradition wurden von reifen Mönchen geschrieben. Gerade deshalb pflegen die orthodoxen Gläubigen eine so große Verehrung für Mönche und Nonnen.

Die asketischen Väter und Mütter waren große Kenner der menschlichen Seele, und dies nicht, weil sie besondere Studien gemacht haben, sondern weil sie es schafften, sich selbst zu erkennen in ihrem Kampf zur Befreiung von den Leidenschaften und um Heiligung mit der Hilfe der Gnade, aber auch durch persönliche Anstrengung im Sinne der oben genannten Maxime: „Gib dein Blut und du wirst die Gnade empfangen“. Sie sagen uns, dass die Sünde die größte Tragödie des Menschen ist; dass sie unserem menschlichen Wesen innewohnt, geerbt von den Eltern und Ahnen („Siehe, ich bin als Sünder geboren, und meine Mutter hat mich in Sünden empfangen“; Ps. 51,6) als Schwäche und Neigung zum Bösen in verschiedener Art oder sogar Persionen; dass die Sünde eine Krankheit ist, die das menschliche Wesen allmählich zerstören und ein ganzes Gefolge von Leid nach sich zieht, das im Tod endet. Und Sünde ist alles, was nicht unserer von Gott gut geschaffenen Natur entspricht. Sünde bedeutet außerdem das Nichtbefolgen der Gebote Gottes, die gerade von Gott gegeben wurden, um uns vor unserer eigenen Selbstentfremdung zu bewahren.

Alle Leidenserfahrungen des Menschen sind auf die Sünde zurückzuführen, denn Gott hat weder das Leid, noch den Tod erschaffen. Trotzdem ist das Leiden, so schwer es auch sei, nicht tödlich. Wenn es akzeptiert wird und auf die Sünde zurückgeführt wird, dann heiligt es uns, und zwar mehr als jede andere Anstrengung, die wir freiwillig auf uns nehmen, wie etwa das Gebet, Fasten und Wohltätigkeit. Vor allem durch das hoffnungsvolle Ertragen von Leid machen wir die Erfahrung unserer ontologischen Grenzen und ergeben uns gänzlich in den Willen Gottes. Gewiss sucht und wünscht sich niemand Leid. Trotzdem ist das Leid in der Welt allgegenwärtig, weil die Sünde, die das Leid hervorruft, allgegenwärtig ist. Um Leid zu vermeiden, müssen wir uns von der Sünde enthalten. Und zwar von klein auf!

Die geistlichen Väter lehren uns – und diese Lehre wird heute von der Medizin und der Psychologie immer mehr bestätigt – dass Eltern, um gesunde Kinder zur Welt bringen zu können, selbst von der Zeugung an Sünden zu unterlassen haben und etwa auf Rauchen und den Konsum von Alkohol verzichten müssen. Der Empfang eines Kindes ist kein rein menschlicher Akt, sondern ein Vorgang, an dem auch Gott mitwirkt, der das Leben schenkt. Und die Eltern müssen sich dessen bewusst sein! Ihr seelischer Zustand beim Moment der Zeugung überträgt sich auf den Embryo und wird sein Leben prägen. Genauso entscheidend für die seelische und körperliche Gesundheit des Kindes ist der Zustand der Mutter während der Schwangerschaft. Die seelische Disposition der Mutter, ihre positiven oder negativen Gefühle – all das prägt sich ein in das Wesen des Kindes. Auch die Stillzeit ist genauso wichtig. Daher empfehlen die Väter für jene Zeit den Eltern, in Reinheit und Harmonie zu leben, viel zu beten, regelmäßig die Heilige Kommunion zu empfangen, also Leib und Blut des Herrn. Entscheidend für den Charakter des Kindes ist die Erziehung, die das Kind im Alter von bis zu fünf oder sechs Jahren erhält, wenn die Charakterbildung praktisch schon abgeschlossen wird. In der Erziehung der Kinder hat das Beispiel der Eltern die entscheidende Priorität, ihr Gebet, ihr Fasten und die Harmonie zwischen ihnen. Das Kind ist ein Ebenbild der Eltern, es imitiert alles, was es bei den Eltern sieht. Streit und Konflikte zwischen den Eltern und deren Laster können Kinder mit negativen Folgen für das ganze restliche Leben traumatisieren. Familienplanung oder die Geburtenregelung durch verschiedene Mittel und Methoden wird eben-

falls negative Rückwirkungen auf die bereits geborenen Kinder wie auch die Eltern haben. Viele Krankheiten und viele Misserfolge im Leben müssen auf die Sünde zurückgeführt werden (vgl. Deuteronomium 5,9).

Bei der Erziehung der Kinder legt die orthodoxe Tradition einen ganz besonderen Wert auf den Empfang der Eucharistie an jedem Sonntag, damit diese mit Christus aufwachsen.

Die Vervielfachung der Krankheiten, besonders psychischer Krankheiten, in den Industriegesellschaften kann nur auf die Atomisierung dieser Gesellschaften zurückgeführt werden, d.h. auf die Zerstörung der geistigen Einheit, die das Gleichgewicht der Person und der Gesellschaft sichert. Nur der Glaube, der sich in Gebet und Fasten ausdrückt, kann die Harmonie unserer inneren Kräfte wie auch die Harmonie zwischen den Menschen herstellen. Alle Kirchenväter sagen, dass der Mensch ein Mikrokosmos ist, dass sich im Herzen wie in einem Fokus die ganze Menschheit und der ganze Kosmos konzentrieren. Dies bedeutet, dass alle Energien, die das menschliche Wesen und das Universum durchstrahlen, sich in unserem Herzen konzentrieren, das ihnen die Einheit sichert. Im Stand der Sünde kann das Herz nicht mehr seine Rolle als einheitliches Zentrum dieser Energien erfüllen, weil es selbst die innere Einheit verloren hat. In diesem Zustand ist das Herz gespalten und verwirrt, es kann sich nicht des Friedens und der Ruhe erfreuen. Die Sünde ist das Wirken des Teufels im Menschen, das allerdings nicht ohne dessen Zustimmung geschieht; sie zieht als Konsequenz gerade die Zerstörung der inneren Einheit und der Harmonie des Menschen nach sich. Das Wort „*diabolos*“ bedeutet im Griechischen Spalter, Zerstörer. Der Teufel ist also der, der die Einheit zerstört, der Zwietracht und Feindschaft sät und die Harmonie zerstört... Wer in der Sünde lebt, kann keinen Frieden in seinem Herzen haben, kann sich nicht der Harmonie seiner inneren Kräfte erfreuen. Und dies schafft Stress und zieht alle möglichen Krankheiten nach sich.

Die Befreiung von der Sünde ist nicht möglich ohne die Hilfe der Kirche, die von Gott die Kraft erhalten hat, die Sünden im Sakrament der Beichte zu vergeben. Nach Seiner Auferstehung zeigte sich der Erlöser Jesus Christus den Aposteln, „er blies sie an und sagte zu ihnen: Nehmt hin den heiligen Geist! Welchen ihr die Sünden erlasst, denen sind sie erlassen; und welchen ihr sie behaltet, denen sind sie behalten.“ (Joh. 20,22-23) In der Orthodoxen Kirche ist mit dem Sakrament der Beichte die geistliche Ermahnung verbunden, also die Unterweisung im geistlichen Kampf gegen die Sünde und um das Erlangen der Tugenden verbunden. Der Kampf gegen die Sünde ist überhaupt nicht einfach und braucht eine ständige Unterweisung. Daher rührt die Notwendigkeit eines geistlichen Vaters. Die Tradition des „geistlichen Vaters“ ist so alt wie das Christentum selbst. Denn im geistlichen Leben kann sich niemand alleine anleiten.

Der geistliche Vater wird uns zuerst in das Geheimnis des reinen Gebets einweisen, das mit dem „in das Herz herabgestiegenen Verstand“ verrichtet wird, wo die Gnade der Taufe wohnt. Nur das Herzensgebet vereint uns wirklich mit Gott und erneuert in uns das Gleichgewicht unserer inneren Seelenkräfte, die wir erwähnt haben. Das Problem dabei, zum reinen Gebet bzw. zum Herzensgebet zu kommen, besteht darin, dass der Verstand (griechisch „*noûs*“), der selbst eine Energie des Herzens ist, nicht so leicht davon abgehalten werden kann sich zu zerstreuen, um sich ausschließlich auf das Gebet zu konzentrieren und sich so mit dem Herzen zu verbinden. Deshalb braucht es große Anstrengung, um immerzu unsere Aufmerksamkeit auf die Worte des Gebets zu richten. Aber auch wenn wir uns nicht fortwährend auf das Gebet konzentrieren können, bedeutet dies nicht, dass wir im Gebet nachlassen sollen. Sondern jeder soll sich bemühen, so viel als möglich zu beten, denn „je mehr wir beten, umso besser beten wir“. Das Gebet muss sich abwechseln mit dem Singen von Psalmen und Hymnen wie auch mit dem Lesen des Wortes Gottes. Wer demütig betet in dem Bewusstsein, dass er ein Sünder ist und Vergebung braucht,

die nur von Gott kommt, wird beim Beten Erleichterung und Frieden verspüren; und dieses Gefühl wird zunehmen, je mehr er betet und im Gebet voranschreitet.

Das liturgische Gebet hat darüber hinaus eine ganz besondere Bedeutung, weil es die ganze Kirche verrichtet, nicht nur eine Person. Durch das Gebet der Kirche bekommen wir Anteil an der Gnade der Heiligen Sakramente, ohne die niemand sich wirklich mit Gott vereinen kann. Das persönliche Gebet muss als Fortsetzung des Gebets der Kirche verstanden werden, wobei das Gebet der Kirche fortwährend das persönliche Gebet inspiriert und unterstützt. Die Kirche ist der Leib Christi, und die Gläubigen sind die Glieder dieses mystischen Leibes. Gott will, dass wir alle untereinander solidarisch sind in Seinem Leib und nicht voneinander isoliert leben. Die Väter sagen, dass niemand alleine erlöst wird, sondern nur gemeinsam mit seinen Nächsten in der Kirche, die von Ihm zu diesem Ziel gegründet wurde.

Das Gebet wird auch unterstützt von Fasten und Selbstzügelung an sinnlichen Freuden. Alle Väter sagen, dass niemand mit vollem Magen beten kann, denn zu viele leibliche Genüsse ziehen den Menschen auf die Ebene der Sinne und erregen diese und das Herz bleibt gegenüber dem Gebet verschlossen. Die Mitwirkung des Leibes am geistlichen Leben durch das Fasten, das Niederknien, das Stehen bei den heiligen Gottesdiensten und ein gemäßigtes Leben in allem, auch im Eheleben, sind wesentlich, denn unser Leib kann nicht getrennt werden von Seele und Geist, die eine unzerstörbare Einheit bilden.

Ein auf Glauben, Gebet und Askese konzentriertes Leben wird unseren Mut und Optimismus im Kampf mit den Nöten und Sorgen des Lebens inspirieren. Diese sind dem Leben eines jeden Menschen inhärent, denn niemand kann diese gänzlich vermeiden und umgehen. Doch es besteht ein großer Unterschied in der Art und Weise, wie der gläubige Mensch und wie der ungläubige Mensch damit umgeht. Der gläubige Mensch sieht darin Anlässe zur Stärkung im Glauben, zu gesteigertem Gebet und mehr Askese, also zur Annäherung an Gott und zur Heiligung. Denn in Leid und Versuchungen ist Gott uns näher, wir spüren seine liebende Zuwendung und wunderbare Kraft, durch die wir alles Böse überwinden. So ist der gläubige Mensch immer Optimist, er verliert niemals den Kampfesmut, weil er von dem Sieg zutiefst überzeugt ist, der von Gott in Geduld geschenkt wird. In unserem alltäglichen Leben machen wir fortwährend die Erfahrung des Sterbens und des Auferstehens mit Christus. In jeder Versuchung, in jedem Schmerz und in jedem Leiden sterben wir ein wenig, das heißt wir verspüren eine Schwächung unseres Lebens, unserer inneren Kräfte – aber wir erfahren jedes Mal auch die Auferstehung, wenn wir Gott um Hilfe rufen, der nicht zögert, zu Hilfe zu kommen. So besteht unser ganzes Leben aus „partiellm Sterben“ und „partiellm Auferstehen“ bis zum endgültigen Tod und zur endgültigen Auferstehung. In Christus werden unser alltägliches Sterben wie auch der Tod am Ende unseres irdischen Lebens zu einem Pascha, also zu einer Passage, zu einem Übergang zu immer reicherm Leben, ja zur Fülle des Lebens.

(Übersetzung: Pfarrer Dr. Jürgen Henkel, Selb-Erkersreuth)