



Weil du der Stimme deiner Frau gehorcht und von dem Baum gegessen hast, von dem ich dir gebot und sprach: »Du sollst nicht davon essen!«, so sei der Erdboden verflucht um deinetwillen! Mit Mühe sollst du dich davon nähren dein Leben lang; Dornen und Disteln soll er dir tragen, und du sollst das Gewächs des Feldes essen. Im Schweiß deines Angesichts sollst du Brot essen, bis du wieder zurückkehrst zum Erdboden; denn von ihm bist du genommen. Denn du bist Staub, und zum Staub wirst du wieder zurückkehren!

1 Mo 3, 17-19

Podwig – Spiritueller Arbeitskampf

Patristische Lehre über *Podwig*

Der spirituelle Begriff ***Podwig*** (russ. *подвиг*, griech. *ἀγών*), das in der russischen orthodoxen Literatur sehr häufig vorkommt, ist kaum in westliche Sprachen zu übersetzen. Etymologisch stammt das Wort vom slawischen Wortstamm „*dwig*“, der den Begriff „Bewegung“ ausdrückt: Buchstäblich bedeutet *Podwig* Voranschreiten, Vorwärtsbringen, Vorwärtskommen. Auf der spirituellen Ebene hat das Wort folgende Bedeutungen: a) Übung, Anstrengung, Kampf, Selbstüberwindung - in diesem Fall kommt *Podwig* dem Begriff Askese sehr nah; b) Tugendtat bzw. Glaubenstat. In der

profanen Literatur wird das Wort im Sinne von Heldentum, ruhmreiche Tätigkeit, heldenmütige Tat verwendet.

Im orthodoxen Christentum ist die *Podwig*-Praktizierung (russ. *подвижничество*) die besondere asketische Tätigkeit eines Christen, die sich auf den Erwerb des Himmelreiches durch die Erlangung des Heiligen Geistes gerichtet ist.

Der Hl. Theophan der Klausner sagte, der dem Christen bevorstehende *Podwig* sei der Kampf des Menschen mit sich selbst, Selbstwiderstand und Selbstzwingung. Der Christ soll versuchen, den Wirkungen der gefallenen menschlichen Natur mit ihren sündhaften Leidenschaften zu widerstehen und sich selbst zur Erfüllung der evangelischen Tugenden zu zwingen. Dabei hängt der Sieg über die gefallene Natur und den in ihr wirkenden Leidenschaften nicht nur vom Menschen allein ab. Er wird nur mit Hilfe der Göttlichen Gnade (griech. *χαρις*, russ.: *благодать*) möglich, die die gefallene menschliche Natur erneuert und heilt und dem Menschen spirituelle Freuden schenkt, die die Wirkung der Leidenschaften himmelweit übersteigt. (In der Orthodoxie bedeutet der Begriff „göttliche Gnade, der als Übersetzung für *χαρις* bzw. *благодать* gilt, die ungeschaffene Göttliche Energie, Kraft oder Wirkung, in der Gott sich dem Menschen offenbart, der mit ihrer Hilfe die Sünde überwindet und die Vereinigung mit Gott erreicht. In der Heiligen Schrift wird sie oft Kraft bezeichnet; zB. Apg.1, 8, 2 Kor.12, 9 und Hebr.13, 8-9. Durch die Wirkung der Göttlichen Gnade eröffnet sich die Möglichkeit, Gott zu erkennen. Die Wirkung der Göttlichen Gnade verwirklicht sich im Zusammenwirken (Synergie) mit dem Freien Willen des Menschen).

Die Göttliche Gnade formt den Neuen Menschen, der in Gott lebt. Die Einwohnung Gottes in den Menschen heißt „das Reich Gottes“ bzw. „das Himmelreich“, das ja auch das Ziel der *Podwig*-Praktizierung ist. „Gott siedelt sich, auf eine besondere Weise, in den Menschen ein; ER erfüllt ihn sichtbar, ER vereinigt sich mit ihm, bleibt mit ihm in Gemeinschaft, was eben Ziel der gesamten *Podwig*-Praktizierung und aller Anstrengungen seitens des Menschen darstellt, sowie auch der gesamten Ökonomie der Erlösung seitens Gottes und überhaupt Allem, was dem Menschen im jetzigen Leben von der Geburt bis zum Tode widerfährt“ (Hl. Theophan dem Klausner).

Die christliche *Podwig*-Praktizierung wird mit den Kräften des Körpers und der Seele verwirklicht. Deshalb werden die *Podwigen* der Christen normalerweise in zwei Arten unterteilt: **körperliche** und **seelische**. Die letzteren werden auch „**innere**“ **Podwigen** (des Verstandes oder des Herzens) genannt, da an ihnen der Verstand und das Herz als Hauptkräfte der Seele beteiligt sind. In der asketischen Literatur heißen *Podwigen* auch das **körperliche** bzw. das **innere (seelische) Tun**.

Dem Hl. Theophan dem Klausner zufolge gehören zu den *körperlichen Podwigen* Enthaltensamkeit und Fasten, ein festgelegtes Maß an Schlaf und Wachsein, körperliche Keuschheit, Zucht des Mundes (der Zunge), körperliche Munterheit zusammen mit Arbeit und Handwerk, sowie Verwahrung der körperlichen Sinne (Gehör und Augen) usw.

Zu den *inneren (seelischen) Podwigen* gehören Lesen und Hören des Wortes Gottes, der Schriftwerke der Heiligen Väter und der Vitae der Heiligen Gottes, Befragung der

erfahrensten geistlichen Lehrer und Studium ihrer Lebenswege und ihrer Anweisung, unbedingte Hingabe an Gott, Teilnahme an kirchlichen Gottesdiensten, Gebet, Verwahrung des Verstandes und des Herzens usw. Das seelische Tun des Glaubenskämpfers (russ.: *подвижник*) ist das wichtigste Tun, da in der Seele des Menschen sich Leidenschaften einnisten, und ebendort erfolgt der Kampf mit den leidenschaftlichen Gedanken. Der Hl. Barsonuphios der Große sagte: „Wenn das innere Tun nicht [gemeinsam] mit Gott, also mit der Göttlichen Gnade unternommen wird, dann müht er sich (russ.: *подвизается*) vergeblich mit äußeren, also rein körperlichen Podwigen“. Der Hl. Isaak der Syrer lehrte: „Einer, der kein seelisches Tun hat, entbehrt der geistlichen Gaben“. Dabei ist das seelische Tun selbst auch ohne das Hilfsmittel in Form körperlicher Podwigen unmöglich zu verwirklichen.

Als höchsten und wichtigsten seelischen *Podwig* nennen die Heiligen Väter das unablässige Gebet - das Jesusgebet. Eben darauf bezieht sich vorwiegend die Definition des *inneren Tuns*. Mit Hilfe Gottes übergeht der seelische *Podwig* zu seiner Zeit in den geistlichen *Podwig*: „Der geistliche Podwig ist der schon bestehende Podwig der Seele, aber schon von der göttlichen Kraft (*благодать*) unterstützt“ (Hl. Ignatios Brjantschaninow).

Quelle: <http://orthpedia.de/index.php/Podwig>

Podwig in der modernen Welt: ein Artikel des Orthodox Christian Information Center

Jeder Orthodoxe Christ, der sich auch nur ein wenig auf die geistliche Lektüre einlässt, wird auf das Wort „Podwig“ stoßen. Dieses Wort kann zwar umschrieben, aber kaum in ein bestimmtes Wort übersetzt werden — weshalb wir weiterhin den russischen Ausdruck verwenden und seine Bedeutung verstehen lernen müssen.

Das Wort selbst wurde als „geistlicher Kampf“ definiert. Wie so Vieles in der Orthodoxie begreifen wir ihn gleichsam in unserer Seele, wenn wir ihn ausüben, auch wenn wir ihn nicht erklären können. Bei der Ausübung eines Podwigs bemerken wir, dass wir Christus auf unserem Weg zur Erlösung näherkommen.

Wir tragen die Narben unserer Sünden in dem Körper, und sie ziehen uns zur Erde [vgl. die Bibelstelle, wo der aus Erde erschaffene Adam hörte: "Erde bist du, und in die Erde wirst du gehen"] herunter wie ein Magnet, obwohl unsere Seele sich danach sehnt, emporzusteigen. Als Menschen aus Körper und Seele bemerken wir, dass die beiden Komponenten miteinander widerstreiten. Sogar der Heilige Paulus sagte: „denn was ich vollbringe, erkenne ich nicht; denn nicht, was ich will, das tue ich, sondern was ich hasse, das übe ich aus (...) denn das Wollen ist bei mir vorhanden, aber das Vollbringen dessen, was recht ist, [finde ich] nicht. Denn das Gute, das ich will, übe ich nicht aus, sondern das Böse, das ich nicht will, dieses tue ich.“

Als Orthodoxe Christen wissen wir, dass wir nach Reinheit, Erleuchtung und Vergöttlichung (*theosis*) streben sollten. Der erste Schritt, um uns von den Leidenschaften zu reinigen, die uns von Gott wegziehen und uns daran hindern,

emporzusteigen, ist eben dies: Podwig.

Der Heilige Theophan der Klausner bezeichnete unser ganzes christliches Leben als Podwig. Er erklärte, dass der Geist die Sünde hasst, während das Fleisch in ihr zuhause ist. Wie kann dieser Widerstreit in uns selbst aufgelöst werden? Durch Podwig, den geistlichen Kampf, in dem die Seele den Körper beherrschen lernt.

Die Kirche gibt uns dazu Anleitungen, wie Fasten, Niederwerfung, Stehen im Gebet usw. All diese Dinge stehen dem Körper entgegen, und während wir solche asketische Übungen verrichten, spüren wir deutlich, dass sie uns unserem Schöpfer und Heiland näherbringen. Während wir danach streben, unsere Seelen in Christo zu versenken, bemerken wir, dass wir noch mehr tun wollen als nur das, was die Kirche uns als die notwendigen ersten Schritte auferlegt.

Podwig ist eben dieses: „mehr tun“.

Ebenso wie der Heilige Theophan sehen auch alle anderen Heiligen den einzigen rechten Pfad zur Tugend in Mühe und harter Arbeit... Leichtigkeit wäre ein Zeichen für den unrechten Pfad. Jeder, der nicht kämpft, sich nicht im Podwig befindet, ist statt dessen in Prelest (auf einem geistlichen Irrweg). (The Path to Salvation, pg 209).

Unser Herr sagt: „Wenn jemand mir nachkommen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf und folge mir nach“ (Matt. 16, 24) Der Heilige Innozenz von Alaska schreibt in seinem Buch „Указание Пути в Царствие Небесное“ („Der Weg ins Himmlische Königreich“) ganz klar, dass der Weg ins Himmlische Königreich eben darin besteht, sich selbst zu verleugnen, das Kreuz zu nehmen und Christus zu folgen. Dieser geliebte amerikanische Heiliger fährt damit fort, zu erklären, dass sich selbst verleugnen bedeutet, seine schlechten Gewohnheiten abzulegen und all das aus dem Herzen zu reißen, was uns an die Welt bindet... Es gibt äußerliche und innerliche Kreuze. Sein Kreuz zu nehmen heißt nicht nur, die Bürden zu tragen, die uns Andere oder die Vorsehung auferlegen, sondern auch sich selbst Bürden aufzuerlegen und zu tragen. Dies ist die Richtung des Podwig.

Wenn wir mit dem Segen unseres geistlichen Vaters ein zusätzliches Kreuz, einen Podwig auf uns nehmen, werden wir feststellen, dass der Herr selbst kommt und uns das Kreuz tragen hilft, indem er Seite an Seite mit uns schreitet. Ist es nicht das, wonach wir uns sehnen: nahe zu Gott zu sein?

Jeder Podwig ist eine Art Buße, eine Umkehr und ein Zurückgehen auf den richtigen Pfad. Weil er so verwickelt mit der Buße zusammenhängt, sollte niemand einen bestimmten Podwig angehen, ohne die Zustimmung seines Beichtvaters/geistlichen Vaters eingeholt zu haben. Der Böse ist geschickt und würde uns nur zu gerne zu dem gleichen Stolz verführen, durch den er einst fiel. Er wird versuchen, uns durch genau die Mittel, mit denen wir versuchen, unsere Sünden zu überwinden, zur Sünde des Hochmuts zu verführen. Ja, wir können bei unserem eigenen Podwig hochmütig und eitel werden! Tatsächlich kommt es oft vor, dass ein umsichtiger geistlicher Führer seinem geistlichen Kind befiehlt, seinen Podwig abubrechen.

Wenn wir einen Podwig beginnen, so sollte es in der Absicht geschehen, den Körper, der uns zur Erde nieder und von Gott weg zieht, zu bekämpfen. Esse ich zu viel?

Dann sollte ich einen Podwig aufnehmen, bei dem ich verstärkt faste oder mir selbst genau die Speisen versage, für die ich eine Schwäche habe. Bin ich faul? Dann sollte ich härter arbeiten. Komme ich morgens nur schwer aus dem Bett? Dann sollte ich früher aufstehen und beten. So geht die Liste weiter, und jeder kann mithilfe seines Beichtvaters herausfinden, welche Laster ihm besonders zusetzen. Jedem Laster steht eine Tugend gegenüber, und indem man dieser Tugend entgegenstrebt, kann das Laster mit Gottes Hilfe (denn nichts kann gelingen ohne Gebet und Gottes Gnade) besiegt oder zumindest stark gemindert werden.

Ein Podwig kann also aufgrund einer bestimmten bedrohlichen Leidenschaft, wie oben beschrieben, begonnen werden, aber auch als eine Form des Gebets für uns selbst, unsere Familien oder andere Personen. Als Beispiel mag ein Elternteil mit einem kranken Kind dienen. Zusätzlich zu den Fürbitten kann ein solches Elternteil auch einen Podwig mit zusätzlichen Niederwerfungen und/oder Fastenzeiten aufnehmen und so seine Gebete verstärken.

Tatsächlich können wir nicht nur, sondern sollten auch immer einen Podwig zu unseren Bittgebeten an den Herrn hinzufügen.

Durch die Jahrhunderte zieht sich durch die Geschichte der christlichen Kirche, dass das Leben eines Christenmenschen Podwig bedeutet. Die frühen Jahrhunderte sahen Hunderttausende von Märtyrern; viele von ihnen sind uns namentlich bekannt, die meisten jedoch nicht. In der jüngeren Geschichte sind die Jahrzehnte kommunistischer Unterdrückung bezeugt, die Tausende von Märtyrern und Glaubensbekennern hervorbrachte — Menschen, die sich weigerten, Christus zu verleugnen, und dafür Unbeschreibliches erlitten. Christ zu sein, bedeutete Podwig. Auch war es durch die Zeitalter offenbar immer so: wenn die Christen nachlässig wurden, wenn Äußerlichkeiten wichtiger genommen wurden als das innere Leben, wenn Missbrauch und Korruption sich in die Kirche einschlichen, kam der Podwig von außen in Form von kommunistischer oder Islamischer Verfolgung. Uns muss also jedem für sich wie auch gemeinsam klar sein, dass der Podwig, wenn wir ihn nicht selbst annehmen und aufsuchen, uns aufgezwungen werden wird! Während die meisten Gläubigen die Fastentage einhalten — und ihre Vorteile wohl erkennen — haben wir die Idee verloren, uns zusätzliche Fastenzeiten aufzuerlegen als eine Form des Podwigs. Während wir gern und reichlich für die Armen und die Kirche spenden, tun wir dies doch selten bis zur Selbstlosigkeit. Wir verrichten zwar unser tägliches Gebet, aber werfen wir uns auch einmal außerhalb der Großen Fastenzeit nieder?

All diese oben aufgezählten Dinge (und es gibt, individuell verschieden, noch sehr viel mehr) können eine Form von Podwig sein.

Das christliche Leben in dieser gefallenen Welt ist ein Kampf. Wenn wir nicht kämpfen, sind wir dann auf dem richtigen Weg? Wenn alles gut läuft, neigen wir dazu, Gott aus dem Blickfeld zu verlieren, während wir in schweren Zeiten nach Ihm suchen. Wir sollten nie vergessen, dass Adam im Paradies war, wo es ihm an nichts mangelte, als er seine vollkommene Einigkeit mit Gott verlor. Und wann hat er Ihn wiedergefunden? Als Gott in die Unterwelt hinabstieg, seine Hand ergriff und ihn und alle, die dort festgehalten wurden, befreite.

+++++

Wir sind Narren um des Christus willen, ihr aber seid klug in Christus; wir schwach, ihr aber stark; ihr in Ehren, wir aber verachtet. Bis zu dieser Stunde leiden wir Hunger und Durst und Blöße, werden geschlagen und haben keine Bleibe und arbeiten mühsam mit unseren eigenen Händen. Wenn wir geschmäht werden, segnen wir; wenn wir Verfolgung leiden, halten wir stand; wenn wir gelästert werden, spenden wir Trost; zum Kehricht der Welt sind wir geworden, zum Abschaum aller bis jetzt.

1 Kor 4, 10-13

Der gute Arbeiter nimmt freimütig das Brot für seine Arbeit, der faule und untätige aber wagt nicht, dem Blicke seines Arbeitgebers zu begegnen. Daher ist es nötig, daß wir bereit sind zu guten Werken; von ihm kommt ja alles. Er sagt nämlich zu uns: „Siehe, hier ist der Herr und sein Lohn ist vor ihm, damit er jedem gebe nach seinem Werke.“ Deshalb ermahnt er uns, die wir aus ganzem Herzen ihm vertrauen, weder träge noch nachlässig zu sein „in jeglichem guten Werke.“ Unser Ruhm und unsere Zuversicht sei in ihm; seinem Willen wollen wir uns fügen; denken wir an die ganze Schar seiner Engel, wie sie bereit stehen, seinen Willen zu erfüllen. Denn die Schrift sagt: „Zehntausendmal zehntausend standen vor ihm, und tausendmal tausend dienten ihm und riefen: Heilig, heilig, heilig ist der Herr Sabaoth, die ganze Schöpfung ist voll seiner Herrlichkeit“, Auch wir, in Eintracht versammelt, einmütigen Sinnes, wollen wie aus einem Munde anhaltend zu ihm rufen, damit wir teilhaftig werden seiner großen und herrlichen Verheißungen. Er sagt ja: „Kein Auge hat es gesehen, kein Ohr hat es gehört, und in keines Menschen Herz ist es gedrungen, was Gott denen bereitet hat, die auf ihn harren.“

Erster Brief des Klemens an die Korinther

Umgib dich mit Würde, die nichts Schlimmes (und) Anstößiges an sich hat, sondern in allem gerade und freudig ist. Tue Gutes und gib vom Segen deiner Arbeit, den Gott dir gibt, allen Bedürftigen schlechthin, ohne zu fragen, wem du geben und wem du nicht geben sollst. Gib allen; denn Gott will, daß man allen von seinen eigenen Geschenken gibt.

Hirte des Hermas

Das hat auch der Herr Jesus selbst noch viel klarer angedeutet, da er nach seiner Auferstehung vierzig Tage auf Erden mit seinen Jüngern verkehrte, zehn Tage aber nach einer am vierzigsten Tage erfolgten Himmelfahrt zum Lohne den Heiligen Geist sandte. Dies waren Vorbedeutungen und diese Vorbedeutungen sind den Dingen selbst vorausgegangen. Durch Vorbereitungen werden wir genährt, damit wir zu den

Dingen selbst durch Ausharren gelangen können. Denn wir sind Arbeiter und sind noch tätig im Weinberge; wenn der Tag zu Ende, das Werk vollbracht ist, wird der Lohn erstattet werden. Aber welcher Arbeiter harrt aus bis zum Empfang des Lohnes, außer der gestärkt wird bei der Arbeit? Denn auch du wirst deinem Arbeiter nicht bloß den Lohn geben, wirst du ihm nicht auch das Nötige gewähren, daß er bei der Arbeit seine Kräfte wiederherstelle? Du gibst sicher auch Nahrung dem, welchem du den Lohn geben wirst. Ebenso nährt uns der Herr bei der Arbeit durch die in der Schrift enthaltenen Vorbedeutungen. Denn wenn uns die Freude an dem Verständnis des Geheimnisses genommen wird, erliegen wir bei der Arbeit, und keiner wird zum Lohne gelangen.

Augustinus