



Der orthodoxe Umgang mit Trauer und Trübsal

Zusammengestellt von Vr. Kallimach

Das Wichtigste zuerst: Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Trübsal; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden!
Joh 16, 33

Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch erquicken! Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen! Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht. Mt 11, 28-30

In der Welt haben wir Trübsal. Die geistliche Bedeutung des Begriffes

„Welt“: Für gewöhnlich bezeichnet die Heilige Schrift mit dem Begriff „Welt“ das sündige Leben. Das Leben der Menschen, die fleischlich gesinnt sind und mit der Sünde verbunden leben. Darum sagte Christus auch zu seinen Jüngern: „...weil ihr nicht aus der Welt seid.“ Sie waren eine Gruppe von Menschen, die in der Welt lebten aber nicht aus der Welt waren, weil sie nicht in der Sünde verblieben.
Hl. Theophilaktos von Bulgarien

Die gottgewollte Trübsal führt durch die Buße zum Leben. Die Trübsal der Welt, die Sündentrübsal, führt zum Tod: Nun freue ich mich — nicht darüber, daß ihr betrübt wurdet, sondern darüber, daß ihr zur Buße betrübt worden seid; denn ihr seid in gottgewollter Weise betrübt worden, so daß ihr von uns keinerlei Schaden genommen habt. **Denn die gottgewollte Betrübnis bewirkt eine Buße zum Heil, die man nicht bereuen muss; die Betrübnis der Welt aber bewirkt den Tod.** Denn siehe, wie viel ernstes Bemühen hat dies bei euch bewirkt, dass ihr in gottgewollter Weise betrübt worden seid, dazu Verantwortung, Entrüstung, Furcht, Verlangen, Eifer, Bestrafung! Ihr habt in jeder Hinsicht bewiesen, daß ihr in der Sache rein seid. 2 Kor 7, 9-11

Die Ursache für die Trübsal: Die Sünde: Die Sünde ist die Ursache aller Übel: wegen der Sünden leiden wir Schmerzen, wegen der Sünden haben wir Aufruhr, wegen der Sünden Kriege, wegen der Sünden Krankheiten, und alle schwer zu heilenden Leiden zu erdulden. Wie deshalb die besten unter den Ärzten nicht bloß das äußere Übel erforschen, sondern den Grund der äußeren Erscheinungen aufsuchen, so spricht auch der Erlöser, um als Grund aller Übel bei den Menschen die Sünde darzutun, zu dem Gichtbrüchigen: „Siehe, du bist nun geheilt worden: sündige nicht mehr, damit dir nichts Schlimmeres widerfahre!“ Also ist die Sünde der Grund seiner früheren Krankheit, sie ist die Ursache der Strafe, sie ist auch die Ursache des Schmerzes, sie ist der Grund des Ganzen Unglücks... Man kann also überhaupt keinen Menschen finden, der ohne Trübsal wäre... Kurz, tausendfach sind die Veranlassungen zur Betrübnis. **Es gibt nur einen Weg, der sich fern hält von solchem Übelstand, den Weg der Tugend. Oder nein, auch dieser hat seine Trübsal, aber eine Trübsal, die nicht nutzlos ist, die Gewinn und Vorteil bringt.** Es hat entweder Jemand eine Sünde begangen, und er hat von reuigem Schmerz durchbohrt seine Sünden abgewaschen, oder er hat Schmerz empfunden mit dem gefallenen Bruder, und er erhält auch dafür einen nicht geringen Lohn; denn das Mitleid mit den Unglücklichen verschafft uns große Zuversicht auf Gott.

Hl. Johannes Chrysostomus

Gott erlaubt Trübsal zu unserem seelischen Nutzen: Die Betrübnisse die uns treffen, kommen nicht zufällig, sondern werden von Gott erlaubt zu unserem Nutzen und unserer Erbauung. Wenn sie nicht nützlich für uns wären, würde er nicht erlauben dass sie über uns kommen.

Hl. Ignatij Brijantschaninov

Auch vor der Auferstehung, vor dem Genuss der ewigen Herrlichkeit empfängst du für deine Mühen schon hier unten einen nicht geringen Lohn. **Denn eben durch die Trübsal wird deine Seele erneuert; sie nimmt zu an Weisheit, Frömmigkeit, Ausdauer, Kraft und Standhaftigkeit.** Den Ringkämpfer machen seine Übungen gesunder und kräftiger und bewahren ihn vor Krankheiten aller Art; so bringen sie ihm schon für sich allein reichen Lohn ein, auch ehe er seine Kränze und

Preise empfängt. Und ebenso wird unsere Seele durch das Ringen nach Tugend erstarken in christlicher Weisheit; Das ist der große Lohn, den wir schon vor dem Eintritt in den Himmel, vor der Ankunft des Sohnes Gottes und vor der vollkommenen Vergeltung erhalten... Wir halten einen Menschen für beneidenswert, wenn sein Körper in Kälte und Hitze, in Hunger und Mangel, auf weiten Reisen und bei andern Beschwerden mit leichter Mühe und ohne Schaden zu nehmen ausdauert; müssen wir nicht Denjenigen noch weit glücklicher preisen, dessen Seele mit Mut und Standhaftigkeit allen Stürmen der Leiden widersteht und unter allen Umständen ihre Freiheit und Unabhängigkeit bewahrt? Ein solcher Mann ist ein König, und zwar mehr König als ein Herrscher dieser Erde. Denn diesem können seine Lanzenträger, seine Freunde und Feinde durch Ränke und Nachstellungen viel Leid antun. Wer aber eine solche Seele besitzt, wie ich eben sagte, Dem kann gar Niemand Schaden zufügen, weder ein König noch Knecht oder Leibwächter, noch Freund oder Feind, noch selbst der Teufel. Es ist gar nicht möglich, weil er durch Übung gelernt hat, Nichts von alle Dem für schrecklich zu halten, was allgemein als schrecklich gilt. Hl. Johannes Chrysostomus

Positives Denken, ohne Leidenschaften und Trübsale (vgl. Phil 4, 8): Nehmen wir an jemand hat Kinder und Frau und er begegnet allem mit Weisheitsliebe, auch dass er viele Gelegenheiten Schaden zu erleiden habe, auch dass er Geldvermögen und Ehrenamt und viele Freunde und viel Wertschätzung habe, doch er begegnet allem mit Weisheitsliebe; nehmen wir das mal als gegeben hin: Er hat Geldschaden; was für eine Bedeutung hat das für jemand, der das Geld nicht beachtet? Seine Kinder werden ermordet? Was für eine Bedeutung hat das für jemand, der an die Auferstehung glaubt? Seine Ehefrau wird abgeschlachtet? Was für eine Bedeutung hat das für jemand, der gelehrt wurde die Toten nicht zu beweinen? Er wird entehrt? Was für eine Bedeutung hat das für jemand, der die jetzigen Dinge als Blume des Feldes ansieht? Auch dieses, wenn du willst: Sein Körper wird misshandelt und ins Gefängnis geworfen? Was für eine Bedeutung hat das für jemand, der erfahren hat, dass „wenn auch unser äußerer Mensch zugrunde geht, so wird doch der innere Tag für Tag erneuert“ (2 Kor 4, 16) und dass „die Trübsal Geduld erzeugt“ (vgl. 2 Kor 1, 6). Ich würde einerseits bestätigen, dass er nichts Schlimmes erleiden würde... er würde andererseits Nutzen haben, indem er erneuert und würdig wird. Hl. Johannes Chrysostomus

Was ist das Arzneimittel, das uns von der Trübsal heilt? Gegen die Betrübnisse haben viele vieles entgegengesetzt. **Doch ohne Gebet und Buße kann niemand die Unglücksfälle vermeiden.** Hl. Markos der Asket

Wenn ihr eure Seele wirklich heilen wollt, sind vier Dinge für euch nötig. Wollen wir eine Übereinkunft treffen? Ich nehme alle eure Sünden, die ihr von Geburt an bis jetzt vollbracht habt auf mich, ich binde sie mir um den Hals, und ihr nehmt in eurem Edelmut etwas auf euch, das so leicht ist wie vier Haare. Und was mache ich mit ihnen? Ich habe einen Abgrund und werfe sie dort hinein. Was ist dieser Abgrund? Die Barmherzigkeit unseres Christus.

*Das erste Haar ist, bevor ihr beichten geht, sollt ihr euren Feinden vergeben. Tut ihr das?“ „Wir tun es, du Heiliger Gottes.“ „Empfängt das erste Haar!“

*„Das zweite Haar ist einen guten Geistlichen zu finden, der gebildet und tugendhaft ist. Bei ihm sollt ihr alle eure Sünden beichten. Wenn du 100 Sünden begangen hast und 99 vor dem Geistlichen bekennst und eine nicht bekennst, bleiben alle unvergeben. Und wenn du sündigst sollst du dich schämen, doch wenn du beichtest, sollst du überhaupt keine Scham haben...“

*„Das dritte Haar: Nach der Beichte fragt dich der Geistliche: „Warum, mein Kind, hast du all diese Sünden begangen?“ Sei vorsichtig, klage niemanden anderen an sondern nur dich selbst und sage: „Ich beging sie wegen meiner bösen, inneren Einstellung.“

„Ist es schwer, sich selbst anzuklagen?“

„Nein.“ „Empfange nun das dritte Haar.“

*„Nun das vierte: Wenn dir der Geistliche die Absolution gibt, und du weg gehst, sollst du innerlich fest entschlossen sein, lieber dein Blut zu vergießen, als erneut zu sündigen. Tut ihr das?“

„Das tun wir.“ „Du hast nun auch das vierte Haar empfangen.“

Hl. Kosmas von Ätolien