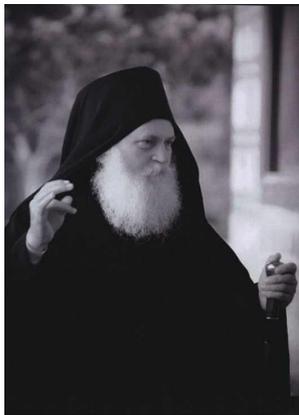




## *Alt Vater Ephrem von Vatopaidi*



### *Die Metanie gemäß dem Hl. Gregor Palamas<sup>1</sup>*

Der heilige Gregor Palamas ist, wie wir alle wissen, eine große Leuchte der Orthodoxen Kirche. Mit seinem theologischen Werk, Frucht seines Lebens in Christus, ließ er die orthodoxe Theologie zu seiner Zeit in ihrer ganzen Tiefe neu aufleben. Auf dem Heiligen Berg sagt man, dass die Theologie des heiligen Gregor Palamas alle Lücken sowohl der Vergangenheit als auch der Zukunft geschlossen hat.

Dieser athonitische Heilige begann sein Leben als Agiorit im Kloster unserer Metanie, dem Großkloster Vatopedi, wo er im Werk des inneren Gebets unterwiesen wurde vom heiligen Nikodemos dem Hesychasten, auch er ein Mönchsvater von Vatopedi. Erleuchtet von den ungeschaffenen Energien des Heiligen Geistes, erlangte er geistige Weisheit und wurde zum vollendeten Lehrer der Tugenden und der gottgemäßen Lebensführung.

Als Träger der unverfälschten Überlieferung der Heiligen Väter lehnte er das moralistische Verständnis des geistigen Lebens ab, das einige vom Westen her in der orthodoxen Welt einzuführen und zu verbreiten suchten.

In der gesamten heiligväterlichen Tradition wird betont, dass die Metanie sich nicht in gewissen objektiven Verbesserungen des Verhaltens erschöpft, noch auch in irgendwelchen äußerlichen Formen und Ordnungen, sondern eine tiefgreifende, umfassende Verwandlung des Menschen zum Ziel hat. Die Metanie ist nicht eine

<sup>1</sup> Diese Homilie von Alt Vater Ephrem wurde publiziert in der Zeitschrift "Ο Όσιος Γρηγόριος", Jahresschrift des Hl. Klosters Grigoriou auf dem Hl. Berg Athos, Nr. 24, Jahrgang 1999. Dt. Übersetzung vom Kloster des Hl. Johannes des Vorläufers, Chania 2012. Alt Vater Ephrem ist ein Jünger von Alt Vater Joseph von Vatope di (1921-2009), der seinerseits ein Jünger des heiligen Altvaters Joseph des Hesychasten (1898-1959) war. Seit 1987 ist er Higumen des Großen und Heiligen Klosters Vatopedi, das er aus dem Niedergang zu hoher Blüte geführt hat. In letzter Zeit ist der Altvater Zielscheibe von Verfolgungen und Verleumdungen, wie sie von jeher zum Los der Jünger Christi gehören. Doch wie der Apostel Paulus "freuen sie sich in der Drangsal" (Röm 5,3) und "finden Wohlgefallen an ihren Prüfungen", wissen sie doch, dass "die Kraft in der Schwachheit zur Vollendung kommt" (2 Kor 12,9-10).

vorübergehende Zerknirschung als Folge des Schuldgefühls über eine Sünde, die man begangen hat, sondern eine bleibende geistige Verfassung, die gleichbedeutend ist mit dem beständigen Voranschreiten des Menschen zu Gott und der fortwährenden Bereitschaft zur Selbstberichtigung, zur Therapie und zur Schulterung des geistigen Kampfes. Metanie ist die neue Gesinnung, die neue und richtige geistige Wegrichtung, welcher der Mensch bis zum Augenblick des Todes folgen muß. Metanie ist der dynamische Übertritt vom widernatürlichen Zustand der Leidenschaften und der Sünde in die Sphäre der Tugend und all dessen, was unserer Natur gemäß ist. Sie ist die vollkommene Abwendung von der Sünde und die Wanderung zurück zu Gott.

Diese Wahrheit hebt der heilige Gregor Palamas wiederholt hervor. "Metanie bedeutet, die Sünde zu hassen und die Tugend zu lieben, sich abzuwenden vom Bösen und das Gute zu tun." Aus dieser Definition ist klar ersichtlich, dass der heilige Vater die Metanie nicht als eine bloß formelle und mechanische Änderung betrachten kann, geht es doch hier um die ontologische, existentielle Erneuerung des Menschen. Aus eben diesem Grund ist es unmöglich, die Metanie zu objektivieren und zu reduzieren auf die Dimension einer unpersönlichen Regel oder Methode, sondern sie bleibt stets eine Angelegenheit persönlicher Entdeckung. "Der Mensch, der sich von Herzen an die Metanie hingibt, gelangt zu Gott durch sein gutes Wollen und durch die Verwerfung der Sünde"<sup>2</sup>

Der persönliche Charakter der Metanie schließt nach dem Verständnis des hl. Gregor Palamas und aller anderen Heiligen Väter jede pietistische Färbung aus, wie sie der Westen der Metanie<sup>3</sup> und in der Folge dem ganzen geistigen Leben verliehen hat. "Denn nicht in unserem Reden zeigt sich die Gottesfurcht, sondern im Tun", betont der heilige Hesychast.<sup>4</sup>

Da die Metanie der Anfang und die Vollendung der Christus gemäßen Lebensführung und der eigentliche Zweck dieses Lebens hienieden ist, versteht sich von selbst, dass alles von ihr her betrachtet werden muß und dass alles im Verhältnis zu ihr seinen Wert bzw. Unwert erhält. Selbst der Glaube ist "erst dann von Nutzen, wenn einer gewissenhaft lebt und sich reinigt durch Beichte und Metanie".<sup>5</sup> Dies ja auch, was zur Stunde der Heiligen Taufe gelobt und versprochen wird.

Ein grundlegendes Stadium, das der Metanie vorausgeht, ist das Erkennen und Empfinden der eigenen Sünden, "das in hohem Maße hilft, die Vergebung zu erlangen", wie der heilige Erzbischof von Thessaloniki betont.<sup>6</sup> Damit der Mensch zur Metanie kommt, sagt er, muß er zuerst seine eigenen Verfehlungen einsehen und vor Gott bereuen, bei Dem er "zerknirschten Herzens" Zuflucht sucht. Er überläßt sich dem Ozean Seines Erbarmens, und wie der Verlorene Sohn glaubt er fest, dass er unwürdig ist, Gottes Erbarmen zu empfangen und Sein Sohn genannt zu werden. Und nachdem er durch die Erkenntnis und das Empfinden seiner Sündhaftigkeit das

---

<sup>2</sup> Hl. Gregor Palamas, *Homilie 3, Über das Gleichnis vom Verlorenen Sohn*, Abs. 20. Gr. in EPE GregPal Bd. 9. PG 151,44B. Engl. Übers. in: St. Gregory Palamas, *The Homilies*, Mt Thabor Publishing, 2009 (enthält sämtliche erhaltenen Homilien des hl. Gregor).

<sup>3</sup> Der Begriff selbst der Metanie (gr. μετάνοια, "Änderung der Gesinnung") ist dem westlichen Christentum unbekannt. Im Lateinischen spricht man von "paenitentia" und "poenitentia" (davon abgeleitet fr. "repentir" und "pénitence", engl. "repentance" und "penance"), im Deutschen von "Reue" (von ahd. hriuwa, "seelischer Schmerz") und "Buße" (von germ. boto, "Besserung"), alles Begriffe, die ungenügend sind, um wiederzugeben, was Metanie im Sinn des Evangeliums (s. Mt 3,2 und 4,17) und der Hl. Väter bedeutet. – Anm. d. Übers.

<sup>4</sup> Hl. Gregor Palamas, *Πρὸς Φιλόθεον* ("Brief an Philotheos"). Gr. in EPEGregPal Bd. 4.

<sup>5</sup> Hl. Gregor Palamas, *Homilie 30 Über die Blinden, die nach Matthäus dem Evangelisten geheilt wurden in einem Haus, und ferner darüber, dass wahrer Glaube unmöglich ist ohne die Werke der Metanie*, Abs.13. Gr. in EPEGregPal Bd. 10. PG 151, 185A.

<sup>6</sup> Hl. Gregor Palamas, *Homilie 28 Über die Heiligen Apostel Petrus und Paulus*, Abs. 12. Gr. in EPEGregPal Bd. 10. PG 151,361C.

Erbarment Gottes auf sich gezogen hat, empfängt er durch die Selbstanklage und die Beichte den vollkommenen Erlaß seiner Sünden.

Alle Stadien der Metanie zusammen umschreibend, sagt der gottweise Vater weiter: "Auf die Erkenntnis der eigenen Sünden folgt die Selbstverurteilung, und auf diese wiederum folgt die Betrübniß über die Sünden, die der Apostel Paulus als *Gott gemäße Betrübniß* bezeichnet hat (s. 2 Kor 7,10). Dieser gottgemäßen Betrübniß folgt schließlich auf natürliche Weise das Sündenbekenntnis vor Gott mit zerknirschem Herzen, zusammen mit dem Gebet und dem Versprechen, sich inskünftig vom Bösen zu enthalten, und dies ist die Metanie."

Die Metanie, als neuer Zustand im Leben des Menschen, wird begleitet von bestimmten Ergebnissen, die in der Sprache der Heiligen Schrift und der Heiligen Väter "Früchte der Metanie" genannt werden. Als erste Frucht der Metanie führt der heilige Vater die Beichte an, denn durch sie erlangt der Gläubige die Therapie und Reinigung seiner Seele, und so beginnt das neue Leben: "Das Bekenntnis der Sünden ist der Anfang dieser Bearbeitung [des Ackers der Seele], das heißt der Metanie und der Vorbereitung, damit einer in sich den rettenden Samen empfangen kann, das Wort Gottes."<sup>7</sup>

Doch die Beichte ist nicht die einzige Frucht der Metanie. Als der heilige Johannes der Vorläufer das Volk zur Metanie rief, forderte er es außer zur Beichte auch zum Almosengeben auf, zur Gerechtigkeit, Bescheidenheit, Liebe und Aufrichtigkeit, welche die Merkmale der erneuernden Kraft der Wahrheit sind.

In seiner 28. Homilie unterstreicht der heilige athonitische Hierarch: "Die Metanie, sofern sie wahrhaftig von Herzen kommt, überzeugt denjenigen, der sie besitzt, nicht länger Umgang zu pflegen mit verderbten Menschen, sich nicht länger den verderblichen Genüssen hinzugeben, sondern das Gegenwärtige zu verachten, das Künftige zu suchen, gegen die Leidenschaften zu kämpfen, sich die Tugenden anzueignen, Enthaltensamkeit zu üben in allem, zu wachen im Gebet zu Gott, sich zu hüten vor unlauterem Gewinn, barmherzig zu sein gegen jene, die ihm Unrecht tun und ihn herausfordern, mild gegen jene, die ihn bitten, und denjenigen, die seine Hilfe nötig haben, beizustehen soviel er kann, mit Worten, Taten, Sachen, in aller Bereitwilligkeit."<sup>8</sup>

Wenn der heilige Vater die Christen ermahnt zu Werken der Metanie, betont er hauptsächlich die demütige Gesinnung, die Reumut und die geistige Trauer. Und alle Merkmale des Christen, der in Metanie lebt, zusammenfassend sagt er, dass ein solcher friedlich und ruhig ist, erfüllt von Barmherzigkeit und Mitgefühl gegen alle, die Gerechtigkeit liebt, die Reinheit sucht, in Frieden ist, aber auch Frieden bringt, standhaft Schmerzen und Bedrängnisse erträgt, Freude und Frohmut empfindet, wenn man ihn verfolgt, beschimpft, verleumdet und ihm Verluste bereitet, sowie in allem anderen, das er um der Wahrheit und der Gerechtigkeit willen erleidet.<sup>9</sup>

Der Weg der Wiederherstellung durch die Metanie, des Ablegens des Jochs der Leidenschaften und der Askese zum Halten der göttlichen Gebote ist der Weg der heiligen und vergöttlichten Seelen. Von dieser Wahrheit ausgehend betont der heilige Gregor Palamas das Folgende: "Selbst wenn nicht jeder Christ das Maß der Heiligen erreichen und die großen und wunderbaren Errungenschaften nachahmen kann, die deren Leben kennzeichnen und die wahrhaftig unnachahmlich sind, so kann er doch und muß ihnen nachstreben und ihnen nachfolgen auf dem Weg zur Metanie. Und

---

<sup>7</sup> Hl. Gregor Palamas, *Homilie 56, Über die Heiligen und Furchtgebietenden Mysterien Christi*, Abs. 2. Gr. in EPEGregPal Bd. 11.

<sup>8</sup> Hl. Gregor Palamas, *Homilie 28*, loc cit., Abs. 13.

<sup>9</sup> Hl. Gregor Palamas, *Homilie 31, Zum Auszug des Kreuzes am 1. August*, Abs. 7. Gr. in EPEGregPal Bd. 10.

dies, weil wir tagtäglich "unfreiwillig in vielem fehlen" und weil die einzige Hoffnung auf Rettung für uns alle die Ernüchterung bleibt und das Leben in "fortwährender Metanie", wie der heilige Gregor sagt.<sup>10</sup>

### *Die Trauer als asketische Voraussetzung für die Befreiung von den Leidenschaften*

**G**rundlegende Voraussetzung für die Befreiung von den Fesseln der Leidenschaften, aber auch Anfang und Quelle der Metanie ist die gottgemäße Trauer. In seinen Schriften spricht der heilige Gregor Palamas sehr oft von dieser Trauer und von dem schmerzlichen und zugleich freudvollen Zustand, durch den der Christ gehen muß, wenn er das wahre Leben leben will. Deshalb zögert er auch nicht, die Große Fastenzeit zu charakterisieren als die eigentliche Periode der Trauer und des geistigen Kampfes im Leben eines jeden Gläubigen, als dessen Ratgeber im gegenwärtigen Dasein und Voraussetzung seiner Auferstehung.

Der heilige Gregor selbst lebte die gottgemäße Trauer auf intensive Weise, indem er aus tiefsten Herzen fortwährend zum Herrn rief: "Erleuchte meine Finsternis!" Deshalb kann es für ihn einen Übergang des Menschen vom Leben der Sünde zum wirklichen Leben nicht geben ohne Trauer und Metanie. Wenn der Geist, so schreibt er, gelöst von jedem Sinnending, sich erhebt über die Flut des Tumults um die irdischen Dinge und den inneren Menschen sieht und "die abscheuliche Maske" gewahrt, welche die Seele durch ihr Umherirren im Irdischen erworben hat, da beeilt er sich, ihren Schmutz abzuwaschen mit Tränen der Trauer.<sup>11</sup>

Je mehr sich der Mensch abwendet vom irdischen Trachten und zurückkehrt zu sich selbst, desto mehr empfängt er das göttliche Erbarmen. Unser Christus hat jene, die trauern wegen ihrer Sünden und wegen des durch die Sünde bewirkten Verlusts des Heils, selig gepriesen (Mt 5,4). Deshalb auch wird jene Trauer eine selige genannt.

Gemäß der heiligväterlichen asketischen Tradition ist die Trauer eine Frucht des Erbarmens Gottes, doch sie setzt auch die Mitwirkung des Menschen voraus, insofern sie Demut erfordert, Selbstanklage, Härte gegen sich selbst, Fasten, Wachen und vor allem Gebet. Diese "Sorglosigkeit" des Menschen, das heißt sein Nichtsorgen um Irdisches, sein Streben nach der Tugend, sein Kampf zur Erlangung der gottgemäßen Trauer, wird gestärkt durch die Erfahrung des hesychastischen Lebens, welche bezeugt, dass diese Trauer keineswegs krankhafte Niedergedrücktheit und Verzweiflung bewirkt, sondern im Menschen ganz im Gegenteil die Voraussetzungen schafft dafür, dass er geistigen Frohmut und Trost findet, dass er, wie der heilige Gregor schreibt, zum "seligen Lachen der Seele" gelangt.<sup>12</sup> Und nachdem sie dem Geist geholfen hat, die Hülle der Leidenschaften zu entfernen, führt sie ihn still in die wahren Schatzkammern der Seele und gewöhnt ihn an das Beten zum Vater "*im Verborgenen*" (Mt 6,6).

Es gibt viele Gründe, um deretwillen der Gläubige trauern muß. So wie die Jünger des Herrn betrübt waren, weil sie sich des "wahrhaft guten Lehrers, Christus" beraubt sahen, so muß auch in uns, die wir diese Beraubung und Abwesenheit Christi

<sup>10</sup> Hl. Gregor Palamas, *Homilie 28*, loc cit., Abs. 11.

<sup>11</sup> Hl. Gregor Palamas, *Leben des Hl. Petros des Athoniten*, Abs. 18. Gr. in EPEGregPal Bd. 8. PG 150,1012.

<sup>12</sup> Hl. Gregor Palamas, *Πρὸς Ἐὐνήν Μοναχὴν*. Gr. in EPEGregPal Bd. 8. Dt. Übers. *Der Weg der Läuterung, Brief an die Mönchin Xenia*, Kap. 16-17, Kloster des Hl. Johannes des Vorläufers, Chania 2008.

in unserem Leben erfahren, dieselbe Betrübnis vorhanden sein und gefördert werden.<sup>13</sup>

Doch es gibt noch einen anderen Grund zur Trauer, und das ist unser Sturz aus dem Bereich der Wahrheit und des Paradieses in den Bereich des Leidens und der Leidenschaften. Der Schmerz über diesen Sturz ist so groß, weil darin das ganze Drama der Entfernung von Gott enthalten ist, der Verlust der Zwiesprache "von Angesicht zu Angesicht" mit Ihm, der Verlust des unvergänglichen Lebens und der Gemeinschaft mit den Engeln in der Verherrlichung Gottes. Wer wäre jener, der sich der Entbehrung all dessen bewußt geworden ist und nicht trauern würde, fragt der heilige Vater. Und er ermahnt alle Gläubigen, die "im Bewußtsein dieser Entbehrung" leben, zu trauern und sich durch die gottgemäße Trauer zu läutern "von den Verunreinigungen durch die Sünde".<sup>14</sup>

Diese Ermahnung des heiligen Gregor steht in jeder Hinsicht in Einklang mit der Ermahnung und dem Leben der Kirche, die die Christen in ihrer Hymnologie zum Sonntag der Milchspeisen, am Vorabend der Großen Fastenzeit, aufruft, sich an die Verbannung aus dem Paradies zu erinnern und zu trauern über diesen Verlust.

Die Trauer ist, nach dem höchst asketischen Hierarchen von Thessaloniki, der natürlichste und spontanste Ausdruck der Seele, die von der Sünde verwundet worden ist und zur Metanie gelangt. Um zu veranschaulichen, dass es die Wunden des Menschen sind, die den Schmerz verursachen, und nicht das Geschehnis der Metanie an sich, das der Seele nur Freude und Trost bringt, benutzt der Heilige einen wunderbar treffenden Vergleich. So wie jemand, dessen Zunge verletzt ist, den Honig als brennend empfindet und dessen Süße erst dann empfinden kann, wenn seine Zunge geheilt ist, so auch geschieht es mit der Gottesfurcht. In den Seelen, wo sie beim ersten bewußten Vernehmen der Botschaft des Evangeliums entsteht, bewirkt sie Betrübnis, denn diese Seelen sind noch ganz bedeckt von den Wunden der Sünden. Doch sobald sie kraft der Metanie die Sünden ablegen, empfinden sie die evangelische Freude.<sup>15</sup> Deshalb wird die gottgemäße Trauer auch als "frohmachend"<sup>16</sup> charakterisiert.

In seinen Ausführungen zur zweiten Seligpreisung des Herrn, die die Trauer zum Gegenstand hat, geht der heilige Gregor Palamas auch der Frage nach, warum Christus diese Seligpreisung unmittelbar auf jene der Armut im Geiste folgen ließ, und er antwortet, dass Er dies tat, weil die Trauer einhergeht mit der Armut im Geiste.

Ein charakteristisches Merkmal des Menschen, der auf gottgemäße Weise trauert, ist die Weigerung, die Verantwortung für seine Sünden in irgendeiner Weise auf andere abzuschieben. Dies ist ein elementarer Grundsatz, den der heilige Gregor immer wieder in Erinnerung ruft, wenn er über die gottgemäße Trauer spricht – dass wir uns selbst anklagen für unsere Sünden und die Verantwortung dafür nicht anderen aufbürden.<sup>17</sup> Indem Adam und Eva die Schuld für die Übertretung von Gottes Gebot von sich wiesen (s. Gen 3,12-13), beraubten sie sich der rettenden Trauer der Metanie. Denn Gott erschuf den Menschen als ein seiner selbst mächtiges Wesen und verlieh ihm, wie der heilige Gregor sagt, "im lenkenden Geist der Seele die Vollmacht zur Beherrschung der Leidenschaften, sodass nichts ihn zwingen und nötigen kann".<sup>18</sup>

---

<sup>13</sup> Hl. Gregor Palamas, *Homilie 29, Über den Gelähmten und außerdem über die gottgemäße Trauer*, Abs. 16. Gr. EPEGregPal Bd. 10. PG 151,376 BC.

<sup>14</sup> Ebenda.

<sup>15</sup> Ebenda, Abs. 8. PG 151,369B.

<sup>16</sup> Griech. χαροποιό.

<sup>17</sup> Ebenda, Abs. 8 und 9. PG 151,369C.

<sup>18</sup> Ebenda.

Durch Selbsttadel und die gottgemäße Betrübniß hätten die Ersterschaffenen folglich zurückgewinnen können, was sie durch die Übertretung des Gebots verloren hatten, doch indem sie die Verantwortung für ihre Tat von sich wiesen, verscherzten sie diese Möglichkeit. Deshalb sagt der heilige Gregor, im Versuch, die Trauer zu definieren: "Dies mithin ist die gottgemäße und rettende Trauer - dass wir uns selbst anklagen, und nicht irgendeinen anderen, für das, worin wir uns verfehlt haben, und uns betrüben über uns selbst und durch das Bekennen unserer Sünden und durch schmerzliches Bedauern derselben mit Gottes Erbarmen erlangen."<sup>19</sup>

Die Selbstanklage ist eine innere Haltung, die für die Seele unerlässlich ist und Demut beinhaltet. Am Anfang führt sie sie zur Furcht vor der Hölle. Sie ruft ihr die schrecklichen Qualen in Erinnerung, die der Herr im Evangelium beschreibt und die noch schlimmer werden durch ihre ewige Dauer. Indem der Mensch hienieden trauert über seine Sünden und sich selbst tadelt dafür, vermeidet er die nutzlose, trostlose und endlose Trauer, die jenen erwächst, welche ihre Sünden erst dann erkennen, nachdem sie dort der Strafe verfallen sind. Infolge der ungewollten Anklage durch das Gewissen intensiviert sich dort der Schmerz der Trauer, ohne jede Hoffnung auf Erlösung und Rettung. Und weil diese fortwährende und ununterbrochene Trauer kein Ende kennt, wird sie zur Ursache einer anderen Trauer und einer entsetzlichen Finsternis und Gluthitze ohne Milderung, die in den Abgrund einer unbeschreiblichen Niedergeschlagenheit führt.<sup>20</sup> Als Gegensatz zu Adam und Eva führt der heilige Gregor Lamech an, das Beispiel eines Menschen, der zur Selbstanklage und zur Reue fand über seine Sünden (s. Gen 4,23-24).<sup>21</sup>

Hier muß betont werden, dass in der orthodoxen christlichen Tradition die Askese stets und untrennbar verwoben ist mit der Trauer. Den Schmerz des Sturzes und die Freude der Auferstehung erfährt der Mönch durch die frohmachende Trauer. Durch die körperliche Armut und Demütigung, das heißt durch Hunger, Durst, körperliche Strapazen und Entbehrungen, kraft welcher die Körpersinne auf vernünftige Weise zurückgebunden werden, wird nicht nur die Trauer geboren, sondern es werden auch Tränen zum Fließen gebracht.

In seinem Brief an die Mönchin Xenia gibt der heilige Gregor Palamas eine deutliche Erklärung für diesen geistigen Zustand. Denn während körperliches Wohlbefinden und Genuß Gefühllosigkeit, Abstumpfung und Hartherzigkeit bewirken, führen Enthaltbarkeit, Genügsamkeit und Zurückhaltung bei der Nahrungseinnahme zur Zerknirschung des Herzens und zu Reumut. Durch diese werden die Kräfte der Bosheit gebannt, und die Seele findet unaussprechlichen und süßesten Frohsinn.

Ohne Zerknirschung des Herzens ist es unmöglich, freizuwerden von den Leidenschaften. Zur Zerknirschung aber findet das Herz nicht anders als durch Zurückhaltung beim Schlaf, beim Essen und beim körperlichen Wohlbefinden allgemein. Erst wenn die Seele durch die Zerknirschung befreit wird von den Leidenschaften und von der Bitterkeit der Sünde, empfängt sie den geistigen Frohmut.<sup>22</sup> Dieser ist denn auch die Tröstung, deretwegen der Herr die Trauernden selig preist.

Nur so erklärt sich die Tatsache, dass die Verwandlung der Betrübniß in Freude, von welcher Christus zu Seinen Jüngern spricht, für den Mönch zur täglichen Erfahrung wird. Die Trauer macht froh und selig, denn mehr als alles andere bringt sie im Menschen als ihre Frucht jenes Angeld der ewigen Freude hervor.

---

<sup>19</sup> Ebenda.

<sup>20</sup> Hl. Gregor Palamas, *Der Weg der Läuterung, Brief an die Mönchin Xenia*, op. cit., Kap. 16.

<sup>21</sup> Hl. Gregor Palamas, *Homilie 29*, loc cit., Abs. 9.

<sup>22</sup> Hl. Gregor Palamas, *Der Weg der Läuterung, Brief an die Mönchin Xenia*, op.cit., Kap. 16.

Die Selbstanklage und das Bewußtsein der eigenen Sündhaftigkeit sind das, was die Seele vorbereitet zur Trauer. Über lange Zeit hinweg, sagt der heilige Vater, liegen sie wie ein schweres noetisches Gewicht auf dem erkennenden Teil der Seele, bedrücken und pressen ihn auf solche Art, dass jener heilsame Wein, der "*das Herz des Menschen erfreut*" (Ps 103,15) herauszutropfen beginnt. Dieser Wein ist die Reumut, die innere Ergriffenheit,<sup>23</sup> die dank der Trauer zusammen mit dem aktiven Teil der Seele auch deren passiven Teil bedrückt. Und nachdem er sie befreit hat von dem dunklen Gewicht der Leidenschaften, erfüllt er sie mit der seligen Freude.<sup>24</sup>

So schmerzlich die Trauer in ihren ersten Stadien auch ist, weil sie einhergeht mit der Furcht vor der Bestrafung, so freudvoll wird sie später, mit dem geistigen Fortschritt, denn nun gewahrt der Mensch wahrhaft selige und süße Früchte. Je länger die Trauer in der Seele wirkt, desto mehr wächst deren Liebe zu Gott und wird auf unfaßbare Weise eins mit Ihm. Und wenn die Seele die Trauer zutiefst erfährt, kostet sie die Gutheit des Paraklets. Dies ist für die Seele eine Erfahrung, die so heilig ist, so süß und so mystisch, dass jene, die nicht persönlich davon gekostet haben, sie nicht einmal erahnen können.<sup>25</sup>

Ein grundlegender Standpunkt der Theologie der Trauer ist, dass an dieser letzteren nicht nur die Seele teilhat, sondern auch der Körper. Und die Tröstung, deretwegen der Herr die Trauernden selig gepriesen hat, ist eine Frucht, die nicht nur die Seele empfängt, sondern an welcher, wie der heilige Gregor Palamas betont, "auch der Körper auf mancherlei Arten Anteil hat".<sup>26</sup> Als deutlichsten Beweis für diese Tatsache nennt er die Tränen, die der über seine Sünden Trauernde vergießt.

Eine weitere Frucht der gottgemäßen Trauer ist die Festigung des Menschen in der Tugend, denn, um es mit den Worten des Apostels Paulus zu sagen, "*die gottgemäße Betrübniß wirkt in der Seele unwiderruflichen Sinneswandel zum Heil*" (2 Kor 7,10). Der heilige Gregor weist darauf hin, dass der Mensch wohl auf gottgemäße Weise arm werden und sich niedrig machen kann im Geiste, doch wenn er nicht auch die Trauer erlangt, schlägt seine Neigung leicht wieder um, sodass er zurückfällt in die Sünden, die er aufgegeben hatte, und abermals zum Übertreter der Gebote Gottes wird, insofern die Begierde und das Verlangen nach dem sündigen Leben wieder aufquellen in ihm. Doch wenn er in der vom Herrn selig gepriesenen Armut verharret, und in sich die geistige Trauer kultiviert, erlangt er Beständigkeit und Sicherheit im geistigen Leben und bannt die Gefahr der Rückkehr dahin, von wo er ausgezogen war.<sup>27</sup>

Der Nutzen der Trauer beschränkt sich jedoch nicht darauf, dass sie den Menschen beinahe unbewegbar zum Bösen macht, sondern sie bewirkt ausserdem, sagt der heilige Gregor Palamas, dass seine vorhergehenden Sünden zur Gänze ausgelöscht werden, vorausgesetzt selbstverständlich, dass das Mysterium der Beichte erfolgt ist. Denn weil der Mensch in erster Linie seiner Sünden wegen trauert, sagt der Heilige, rechnet Gott sie als unfreiwillige an, und "als solche fallen sie nicht unter seine Verantwortung".<sup>28</sup>

---

<sup>23</sup> Gr. κατάνυξι.

<sup>24</sup> Ebenda.

<sup>25</sup> Ebenda.

<sup>26</sup> Hl. Gregor Palamas, *Ἐπὶ τῶν ἱερῶς ἡσυχάζόντων*, 1,3,33. Gr. in EPEGregPal Bd. 2.

<sup>27</sup> Hl. Gregor Palamas, *Der Weg der Läuterung, Brief an die Mönchin Xenia*, op. cit., Kap. 23.

<sup>28</sup> Ebenda.

So bringt denn die gottgemäße Trauer nicht nur göttliche Tröstung und Vergebung und hierdurch das Angeld des ewigen Frohmuts, sondern sie beschützt zugleich auch die Tugenden, die die Seele besitzt, wird doch die Seele, die gelernt hat, zu trauern, gewissermaßen unfähig zum Bösen, wie der heilige Gregor sagt.<sup>29</sup>

Zum Schluß seiner Abhandlung über die Leidenschaften und die Tugenden,<sup>30</sup> die größtenteils der Trauer gewidmet ist, führt der heilige Hesychast und Hierarch von Thessaloniki ein höchst ausdrucksvolles Beispiel an, um den Weg des Menschen zur Trauer zu veranschaulichen. Er vergleicht den Anfang der Trauer mit der Rückkehr des Verlorenen Sohns. Deshalb auch erfüllt sie den Trauernde in diesem Stadium mit Niedergeschlagenheit und bewegt ihn dazu, jene Worte des Verlorenen zu wiederholen: *"Vater, ich habe mich versündigt gegen den Himmel und vor Dir"* (Lk 15,21). Doch auch das Ende der Trauer illustriert er durch dieses Gleichnis, indem er es gleichsetzt mit der Umarmung Gottes des Vaters, an welcher der Sohn "den Reichtum des unfäßbaren Erbarmens des Vaters erkennt und daraus große Freude und Zuversicht schöpft und Liebe empfängt und Liebe wiedergibt, worauf er mit dem Vater zusammen eintritt in Dessen Haus und mit Ihm das Festmahl der himmlischen Seligkeit teilt".<sup>31</sup>

Deshalb ist der Begriff der "freudvollen Trauer",<sup>32</sup> den die Asketen gewöhnlich benutzen, um die Erfahrung der eschatologischen Überwindung des Leidens auszudrücken, das wohl treffendste Symbol ihres gesamten asketischen Lebens, das vor allem anderen ein Leben der Tränen und der Trauer ist.<sup>33</sup>

Anhand dieser kurzen, zusammenfassenden Präsentation der Standpunkte des heiligen Gregor Palamas in bezug auf die Metanie sehen wir, dass es dem heiligen Hierarchen als einem vorab dem inneren Leben hingegebenen Menschen nicht darum ging, dass wir unsere Übel bloß äußerlich berichtigen, sondern darum, dass wir uns innerlich ändern, indem wir trauern und weinen. Er selbst war ein Mensch der Metanie und daher auch ein glaubwürdiger Verkünder und Lehrer der Metanie.

So möchten wir denn jetzt, wo die heilige Periode der Großen Fastenzeit naht, die Zeit der Metanie im Sinne des heiligen Gregor, in Demut den Wunsch äußern, dass wir alle *"niederfallen und weinen vor unserem Gott"* (s. Ps 94,6), damit wir die Seligkeit Seines Reichs kosten können. Vergessen wir nicht, dass die Wiederherstellung unserer selbst, doch auch der Gesellschaft als ganzer, ihren Anfang und ihre Grundlage in der persönlichen Metanie jedes Einzelnen hat. Dies ist denn auch der Geist des athonitischen Mönchtums, so wie ihn der heilige Gregor Palamas zum Ausdruck bringt – die fortwährende Metanie. Amen.



Quelle: [www.prodromos-verlag.de](http://www.prodromos-verlag.de)

<sup>29</sup> Ebenda.

<sup>30</sup> Das heißt des *Briefs an die Mönchin Xenia*.

<sup>31</sup> Ebenda, Kap. 25.

<sup>32</sup> Gr. χαρμολόπη.

<sup>33</sup> Siehe G. Mantzaridis, *Η περί θεώσεως διδασκαλία*, 1973, S. 215.