

3. Sonntag nach Pfingsten (der heiligen Athoniten)

21. Juni 2026

Vtr. Prof. Daniel Benga

22 Die Leuchte des Leibes ist das Auge. Wenn dein Auge gesund ist, dann wird dein ganzer Leib hell sein. 23 Wenn aber dein Auge krank ist, dann wird dein ganzer Leib finster sein. Wenn nun das Licht in dir Finsternis ist, wie groß muss dann die Finsternis sein! 24 Niemand kann zwei Herren dienen; er wird entweder den einen hassen und den andern lieben oder er wird zu dem einen halten und den andern verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon. 25 Deswegen sage ich euch: **Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt!** Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? 26 Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? 27 Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern? 28 Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. 29 Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. 30 Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! 31 **Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen?** 32 Denn nach alldem streben die Heiden. **Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht.** 33 **Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben.** (Mt 6,22-33^{EU})

1. Die Suche nach dem Reich Gottes – das ordnende Prinzip aller Sorgen

Wenn uns das heilige Evangelium des ersten Sonntags nach Pfingsten gezeigt hat, daß die Liebe zu Gott das ordnende Prinzip aller anderen Lieben ist, so zeigt uns die Evangelienperikope dieses Sonntags, dass **die Sorge um die Suche nach dem Reich Gottes das Prinzip sein muss, das alle Sorgen und Beschäftigungen eines Christen ordnet.** Das heutige Evangelium gehört zu einem Abschnitt aus der Bergpredigt des Erlösers, der Zusammenfassung der gesamten Lehre Christi (Mt 5–7), welcher um vier Verse länger ist. So wird dem für den dritten Sonntag nach Pfingsten bestimmten Evangelientext vorausgeschickt das Wort des Erlösers: „Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde, wo Motte und Wurm sie zerstören und wo Diebe einbrechen und sie stehlen, sondern sammelt euch Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Wurm sie zerstören und keine Diebe einbrechen und sie stehlen!“ (Mt 6,19–21). Der Abschnitt endet mit dem Vers: „Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.“ (Mt 6,34).

Wenn wir den heutigen Evangelientext in diesem Zusammenhang lesen, können wir ihn überschreiben mit: „**Von den falschen und den guten Sorgen des Christen**“ oder „Von dem Vorrang des Reiches Gottes vor allen irdischen Gütern“. Die Aussage: „Wenn nun das Licht in dir Finsternis ist, wie groß muss dann die Finsternis sein!“, erhält aus dieser Perspektive eine neue Bedeutung. In der biblischen Sprache ist das „Auge“ ein Sinnbild dafür, wie der Mensch die Welt betrachtet. Das Licht wird in uns zur Finsternis, wenn wir das Böse für gut und das Falsche für wahr halten. Das An-die-erste-Stelle-Setzen der

materiellen und leiblichen Bedürfnisse zum Nachteil der seelischen und geistlichen Bedürfnisse bedeutet für einen Christen eine falsch ausgerichtete Sichtweise und eine Verzerrung des Urteilsvermögens.

Paradoxerweise macht der Mensch von heutzutage exakt dies: Er verwendet über 90 % der ihm von Gott geschenkten Energie auf die Anhäufung materieller Güter und auf die Befriedigung seiner leiblichen Vergnügungen, in der Hoffnung, auf Erden glücklich zu werden. Wenn wir uns umschauen, begegnen wir jedoch nicht lauter glücklichen Menschen, sondern Menschen voller Sorgen, müde, traurig und erschöpft von so viel Energie, die sie für Dinge aufwenden, welche ihnen weder Freude bringen noch Erfüllung schenken. Da wir an diesem Sonntag die Heiligen des Heiligen Berges Athos begehen, möchte ich darauf hinweisen, dass die glücklichsten Menschen, denen ich im Laufe meines Lebens begegnet bin, die Mönche des Athos sind. Ihre Lebensweise, die durch Askese und strenges Fasten, durch in Nachtwachen verbrachte Nächte, durch die Abschneidung des eigenen Willens sowie durch den Verzicht auf Besitz, Kleidung und Geld geprägt ist, müsste sie nach der Logik der Welt eigentlich unglücklich machen. Diejenigen jedoch, denen ich persönlich begegnet bin, waren stets leuchtend und fröhlich. Ihre Freude entspringt einfach der Tatsache, dass sie dem in der heutigen Perikope ausgesprochenen Prinzip folgen: Sie setzen zunächst die Zeiten des Gebets im Kloster fest, widmen Zeit der Sorge für die Seele und ihrer Speisung aus dem Licht Gottes und ordnen erst danach das Notwendige für Nahrung und das irdische Leben. Dasselbe muss in jeder christlichen Familie geschehen: Zuerst sollen die Zeiten für das Gebet und die Teilnahme an den Gottesdiensten der Kirche festgelegt werden, und erst danach sollen die übrigen Tätigkeiten der Familie und mit den Kindern geplant werden.

2. Die Sorge um die Welt und die Sorge, Gott zu gefallen

Die Aussage: „Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt!“ ist grundlegend für das Verständnis der gesamten Perikope. Leider ist **die rumänische Übersetzung nicht ganz genau, da die Ausdrücke „sich sorgen“ und „sich beunruhigen“** beziehungsweise „für etwas Sorge tragen“ und „sich Sorgen machen“ im Rumänischen sehr **nahe beieinanderliegen**. Das ursprüngliche griechische Verb „*merimnao*“ bedeutet in erster Linie „sich um etwas sorgen“. Diese Bedeutung wird am Ende des Evangeliums wiedergegeben, wo das Verb „*merimnao*“ im Rumänischen korrekt übersetzt wird: **„Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen?“** In der griechisch-englischen kritischen Ausgabe des Neuen Testaments ist die englische Übersetzung sogar noch deutlicher: „Fürchtet euch nicht“, was ihr essen oder trinken werdet. Der Erlöser fordert uns also nicht dazu auf, uns nicht um das Leben zu kümmern, das heißt, nicht das zu tun, was von uns abhängt, um mit Verantwortung und Weisheit Nahrung, Kleidung, Wärme, Wohnung, Medikamente und alles Notwendige für den Leib und die Familie zu erwerben. Er fordert uns vielmehr auf, nicht in Sorgen, Ängsten und Beklemmungen zu leben, nicht in der Unruhe darüber, wer weiß, was geschehen wird, und nicht in dem übermäßigen Wunsch, unser Leben vollständig kontrollieren zu wollen. Einfach gesagt: **Der Herr Christus verurteilt nicht die**

Verantwortung, sondern die Angst, die Furcht vor dem morgigen Tag und den Unglauben. Die „Kleingläubigen“ des Evangeliums sind jene Christen, in denen die Furcht vor der Zukunft und die Sorge um den morgigen Tag stärker sind als der Glaube an Gott. Der Gedankengang des Erlösers Christus ist einfach und aus der Schöpfung, aus der den Menschen umgebenden Welt, genommen. Die Vögel, die als Beispiel angeführt werden, sind nicht faul, sondern suchen ihre Nahrung mit großer Mühe, kämpfen mitunter darum, stehen am Morgen auf und sind bis zum Abend ständig im Flug und auf der Suche; dennoch wird ihre Existenz nicht von Furcht oder Angst beherrscht. Sie sammeln ihre Nahrung mit Weisheit, bauen Nester für ihre Jungen, bringen ihnen Nahrung, lehren sie zu fliegen und begleiten sie, bis sie die Kraft erlangen, selbständig zu leben und sich selbst zu ernähren.

Der Heilige Vater Dumitru Stăniloae zeigt auf, dass **„das, was uns an die Dinge bindet, die Sorge ist. Sie ist die dornige Frucht der Leidenschaften oder der Anhänglichkeit an die Dinge dieser Welt“**.¹ Die Sorge gehört zur existentiellen Struktur des Menschen; sie ist eine Regung, die Gott ihm gegeben hat, damit sie als Sorge darum wirksam werde, Gott wohlzugefallen. Durch die Sünde gerät der Mensch jedoch in einen endlosen Kreislauf der Sorge: Er sucht die Lust und fürchtet den Schmerz – ein Kreislauf des Leidens, den der Heilige Maximus der Bekenner tiefgründig beschrieben hat. So haftet er an der Welt und hat Angst, die Welt zu verlieren. Die Triebkraft dieser Sorge ist die Furcht, eine weitere von Gott gegebene Regung, die uns von den Sünden fernhalten und als Gottesfurcht gelebt werden soll. **Die von der Angst genährte Sorge um die Welt wird dadurch zu einem Gift für das geistliche Leben, denn sie ist das Kennzeichen der Verhaftung des Menschen an die Welt.** Auf diese Weise verliert der Mensch seine geistliche Freiheit und wird zum Sklaven der Dinge und der Lust. Die materiellen Dinge und die vergänglichen Freuden können jedoch seinen von Gott in ihn gelegten Hunger und Durst nach Ewigkeit und ewiger Freude nicht stillen. Wenn der Mensch sich darum sorgt, Gott zu gefallen und Seine Gebote zu erfüllen, richtet er all seine Sorgen auf den von Gott gewollten Sinn aus. Und diese wird ihn aus jener ganzen Versklavung durch die Furcht vor der Welt befreien, die ihm nichts bringen wird als Unglück und Leid.

3. Das Gebet zerstört die Angst, und die Angst zerstört das Gebet

Wie können wir die Angst um die Welt aus unserem Leben vertreiben? Die stärkste Waffe zur Vertreibung der Angst ist das Gebet, der Zustand des Gebetes und das ständige Gedenken Gottes. Wir verstehen jedoch nicht zu beten, und **statt das Gebet in „alle weltliche Angst“ hineinzutragen und die Angst zu zerstören, verfahren wir genau umgekehrt: Wir tragen die „weltliche Sorge“ in das Gebet hinein und zerstören dadurch das Gebet.** Die meisten Menschen, die den Weg ihrer schweren Sünden verlassen haben und sich Gott annähern möchten, bekennen in der Heiligen Beichte, dass ihre Gedanken beim Beten nicht beim Gebet bleiben. Es ist von großer Bedeutung, in den „Zustand des Gebetes“ zu treten, indem wir uns auf das Gebet konzentrieren und

¹ Dumitru Stăniloae, *Ascetică și mistică creștină [Askese und christliche Mystik]*, Cluj Napoca, 1993, S. 101.

alle fremden Gedanken fernhalten, die besonders in Gestalt von Sorgen kommen und vom Bösen eingegeben werden. Dieser will nicht, dass wir „alle weltliche Sorge nun ablegen, um den König des Alls zu empfangen“, sondern er möchte, dass wir an die Sorge um die Welt gebunden bleiben. In der Göttlichen Liturgie werden wir aufgefordert, die weltlichen Sorgen abzulegen, also nicht ihre Sklaven zu sein, auf dass Christus unser König sei. Die Aussage von Thomas von Kempis: **„Mache mich zu Deinem Knecht, Herr, damit ich frei werde“**, ist in dieser Hinsicht von grundlegender Bedeutung; denn erst dann, wenn Gott Derjenige wird, Dem wir unser Leben schenken, erlangen wir die wahre Freiheit. Der Heilige Geist führt uns zur Freiheit des Reiches Gottes, wenn Er uns mit Seiner Gnade berührt; denn „wo aber der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit“ (2 Kor 3,17).

Welche Gebetsweisen können wir anwenden, um die weltlichen Sorgen zu überwinden? Vater Arsenie Papacioc, den Priester Ion Buga „den schönsten und glücklichsten rumänischen Geist dieses Jahrhunderts“ und Ion Ianolide „einen Leuchtturm Christi“ nannte, sagte: „Zwischen Zeit und Ewigkeit liegt nur ein Schritt – aber ein furchtbarer.“ Dieser Schritt besteht darin, **mit dem ganzen Wesen und aller Empfindung den Seufzer „Ach, Herr!“ auszusprechen**. Dies ist ein sehr tiefes Gebet und der Ausdruck eines gegenwärtigen Herzens, das sich mit Christus vereint. „Ein Mensch, der an Christus glaubt, ist froh und voller Hoffnung, weil Christus ihn keineswegs verlässt“, sagte der Vater. „Wo Traurigkeit herrscht, werden die Eier des Teufels ausgebrütet. Das ist ein Zustand der Abwesenheit und der Verfinsterung.“² Die Sorgen vergiften die Seele; die Übergabe des eigenen Lebens an Gott durch den Seufzer eines einfachen Gebetes vertreibt dagegen die Sorgen und bringt Freude.

Eine weitere Möglichkeit, den weltlichen Sorgen zu entkommen, die das geistliche Leben zerstören und die Seele des Menschen verbittern, besteht darin, folgendes kurze Gebet aus den Morgengebeten mit innerer Anteilnahme zu sprechen:

*„Meine Zuversicht ist der Vater,
meine Zuflucht ist der Sohn,
mein Schutz ist der Heilige Geist;
Allheilige Dreieinigkeit, Ehre sei Dir.“*

Während dieses Gebetes bekreuzigt sich der Christ, setzt seine ganze Hoffnung auf Gott den Vater, weiß, dass Christus ihn aus jeder Lage rettet, und dass der Heilige Geist ihn mit der Gnade der Allheiligen Dreieinigkeit bedeckt und beschützt. Die Seele des betenden Menschen erfährt diese Göttliche Gegenwart. Ein kurzes Gebet, das mit Empfindung und Verständnis gesprochen wird, kann daher unser Leben verändern!

Ein weiteres **Heilmittel gegen Sorgen und unbegründete Angst ist das Vaterunser**, das wir mehrmals täglich sprechen. Wenn es mit innerer Anteilnahme gebetet wird, schafft es einen geistigen Zustand, in dem der Mensch weiß, dass nichts ohne den Willen Gottes geschieht: „Dein Wille geschehe.“ Die weltlichen Sorgen, die letztlich auf den gemeinsamen Nenner der Todesangst zurückgeführt werden können, werden durch die Bitte „Unser tägliches Brot gib uns heute“ zerstreut. Und die Vergebung derer, die gegen uns gefehlt haben, bringt Frieden in unser Herz. Durch diese drei grundlegenden

² Părintele Arsenie Papacioc, *O clipă inima mi se făcuse cer* [Einen Augenblick lang war mein Herz voller Freude], Ediție îngrijită de ieromonah Benedict Stancu, Editura Elena, Constanța, 2012, S. 172.

Elemente des Gebetes des Herrn besitzt der Mensch alle notwendigen Voraussetzungen, um die weltlichen Sorgen abzulegen und die Freude und Freiheit des Lebens in Christo zu kosten.

Die Heilige Eucharistie wird in der rumänischen Volkstradition auch „*Grijanie*“ genannt. Dieser Ausdruck bezieht sich auf die Sorge um die Seele, die Fasten, Beichte und die Heilige Eucharistie umfasst. So zeigt bereits das Wort „*Grijanie*“ die wahre Bedeutung der christlichen Sorge: die Sorge darum, sich nicht vom Willen Gottes zu entfernen und Ihn durch die Heilige Eucharistie auf die vollkommenste Weise in das eigene Leben aufzunehmen. Dies sollte unsere Sorge sein, die uns unaufhörlich beschäftigt – während der Woche und während unseres ganzen Lebens: die Sorge, uns immer häufiger und immer tiefer mit Christus zu vereinen, damit Sein Leben unser Leben werde und Seine Sorge, den Willen des Vaters zu erfüllen, auch zu unserer Sorge werde. So helfe uns der gütige Gott. Amin.