

Sonntag nach Kreuzerhöhung¹

(Nachfolge und Selbstverleugnung)

20. September IJDH 2026

Vtr. Prof. Daniel Benga

³⁴ Er rief die Volksmenge und seine Jünger zu sich und sagte: Wenn einer hinter mir hergehen will, verleugne er sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach. ³⁵ Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen und um des Evangeliums willen verliert, wird es retten. ³⁶ Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sein Leben einbüßt? ³⁷ Um welchen Preis könnte ein Mensch sein Leben zurückkaufen? ³⁸ Denn wer sich vor dieser treulosen und sündigen Generation meiner und meiner Worte schämt, dessen wird sich auch der Menschensohn schämen, wenn er mit den heiligen Engeln in der Herrlichkeit seines Vaters kommt. ¹ Und er sagte zu ihnen: Amen, ich sage euch: Von denen, die hier stehen, werden einige den Tod nicht schmecken, bis sie gesehen haben, dass das Reich Gottes in Macht gekommen ist. (Mk 8,34–38; 9,1)

Der Sonntag nach Kreuzerhöhung lädt uns alle ein, unser Kreuz (oder Kreuze) anzunehmen und Christus nachzufolgen. Zugleich bildet er den Abschluss der festlichen Feier des Geheimnisses des Kreuzes zu Beginn des Kirchenjahres.

1. Heiliges Kreuz – Gegenstand, Zeichen und Weg

Der Begriff „Kreuz“ bezeichnet im Christentum drei verschiedene Dinge, von denen jedes auf unterschiedliche Weise auf das Geheimnis des Heiligen Kreuzes verweist. Das Kreuz als **Gegenstand** bezieht sich auf das Heilige Kreuz, an dem der Herr Christus sein Leben für unser Heil hingegeben und dadurch einen Foltergegenstand in ein Symbol der Liebe verwandelt hat. Alle materiellen Kreuze, die in Beziehung zum Heiligen Kreuz Christi gesetzt werden, empfangen von diesem ihre Kraft und Bedeutung. Sodann ist das Heilige Kreuz ein **Zeichen**, mit dem die Christen seit den ersten Jahrhunderten ihren Leib oder Teile bezeichnet haben. Sowohl das Zeichen des Heiligen Kreuzes als auch der Gegenstand besitzen eine apotropäische Wirkung, das heißt, dass das Böse vertrieben wird und die Kraft Christi ins Leben kommt. Im dritten Sinne ist das Kreuz ein **Weg** oder Pfad, sprich: eine Lebensweise. Das heutige Evangelium bezieht sich gerade auf diese tiefe innere und mystische Bedeutung, über die wir im Folgenden nachdenken wollen.

Der heilige Maximos der Bekenner hat das „Geheimnis des Kreuzes“, verstanden als Pfad *der gesamten Schöpfung*, auf die umfassendste und zugleich prägnanteste Weise ausgedrückt, indem er durch Kreuz und Auferstehung die Gründe der gesamten Schöpfung, einschließlich des Zieles der Erschaffung des Menschen, versteht:

„Das Geheimnis der Menschwerdung des Logos enthält in sich den Sinn aller Rätsel und Vorbilder der Schrift und die Erkenntnis aller sichtbaren und geistig erfassten Geschöpfe. Denn wer das Geheimnis des Kreuzes und des Grabes erkannt hat, hat die Gründe der zuvor Gesagten verstanden; wer aber den mystischen Sinn der Auferstehung erkannt hat, hat das Ziel erkannt, auf das hin Gott alles von Anfang an begründet hat.“²

In einfacheren Worten bedeutet dies, dass jedes Geschöpf dieser Welt, insbesondere der Mensch, das „Geheimnis des Kreuzes“ erkennen und leben muss, um das Ziel zu erreichen, für das es geschaffen wurde, nämlich die ewige Existenz im Reich Gottes. Der heilige Vater Dumitru Stăniloae hat dieses vom heiligen Maximos prägnant ausgedrückte Geheimnis folgendermaßen ausgelegt:

„Auf einer höheren, willentlichen und geistlichen Ebene erfüllt Christus ein Gesetz, das die gesamte Schöpfung unfreiwillig und auf natürliche Weise erfüllen muss. Es ist ein

¹ 16. Sonntag nach Pfingsten [Anm.d.Ü.]

² Übersetzung nach: Der heilige Maximos der Bekenner, Theologische Kapitel (I, 66), in: Philokalie, Band II, Übersetzung, Einführung und Anmerkungen von Pr. Prof. Dumitru Stăniloae, Sibiu, 1947, S. 193.

höchstes Gesetz, nach dem alles Sterbliche sterben muss, um die Unsterblichkeit zu empfangen, da das Sterbliche und das Unsterbliche nicht in demselben Wesen nebeneinander bestehen können, ebenso wenig das Geschaffene in aktiver Wirksamkeit mit dem Ungeschaffenen, das als Gnade empfangen wird. Oder anders ausgedrückt: Das Geschöpf muss entweder geistlich als Huldigung an Gott verzehrt werden, wenn es durch Ihn leben will, oder es wird durch die Sünde und die Strafe getötet. Es muss einen Tod wählen: entweder den Tod zum Leben oder den Tod zum Tod.“³

Wir sind also gezwungen, einen Tod zu wählen! Entweder entscheiden wir uns dafür, der Sünde zu sterben, indem wir den alten Menschen in uns abtöten, oder wir wählen die Sünde, die uns zum Tod führt, was die Trennung von Gott bedeutet! Um der Sünde zu sterben, **praktizierten die Wüstenväter das Gedenken bzw. die Erinnerung des Todes**, denn dies hilft dem Christen, in Wachsamkeit zu leben und sich täglich auf die große Begegnung mit Gott vorzubereiten. Diese Methode existierte auch im westlichen Mittelalter unter dem Namen „ars moriendi“ – „die Kunst des Sterbens“, nämlich zu lernen, so zu leben und die Tugenden und guten Werke so zu praktizieren, dass der Tod nicht das Ende, sondern der Übergang zur Begegnung mit Christus ist.

2. Kreuze in unserem Leben und die Verbindung zwischen Kreuz und Freude

Das Verständnis des Kreuzes als Weg bzw. Pfad scheint zunächst theoretisch oder abstrakt zu sein, doch es bezieht sich auf sehr konkrete Wirklichkeiten in unserem Leben. Wenn wir uns fragen, was ein Kreuz im Leben eines Menschen alles sein kann, dann wird jede Niederlage, Prüfung oder Misserfolg zu einem Kreuz: **keine Eltern zu haben, einen Elternteil vorzeitig zu verlieren, berufliches Scheitern, durch eine Prüfung zu fallen, ein geringes Gehalt oder eine kleine Rente, von der man nicht angemessen leben kann, eine chronische Krankheit, den Verlust eines geliebten Menschen, die Abwendung der Kinder von Gott, eine schwierige Ehe, großes Unrecht, das Vorhandensein von Leidenschaften im eigenen Leben usw. Manchmal können sich selbst positive Dinge in Kreuze verwandeln:** z. B. ein großes Vermögen, das man verwalten darf, aber wegen dessen Sorgen man nicht mehr schlafen kann; oder wundervolle geistliche Gaben, die man erhalten hat, weswegen man aber von unzähligen Menschen Tag und Nacht aufgesucht wird, sodass man letztendlich allen alles wird.

Zu jedem von uns mit seinem eigenen Kreuz ruft Jesus im heutigen Evangelium: dass wir uns selbst verleugnen, das Kreuz annehmen und Ihm nachfolgen. Das Erste, was ich bei diesem Ruf hervorheben möchte, ist der Ausdruck „wer will“, also der Ruf, den Weg der Annahme des Kreuzes freiwillige zu beschreiten, der alle Reden des Herrn kennzeichnet. Zweitens fordert uns der Herr auf, uns selbst zu verleugnen. Das bedeutet nicht Entpersönlichung und den Verzicht auf die empfangenen Gaben, sondern die Verleugnung unseres Egozentrismus und das Stellen der empfangenen Gaben in den Dienst unserer Mitmenschen. Im Deutschen sagt man, dass **jede Gnadengabe mit einer Aufgabe verbunden ist**, die der Beschenkte zugleich empfängt. Indem wir auch anderen von den empfangenen Gaben schenken, folgen wir Christus nach, Der nur für die anderen gelebt hat.

Können wir ein schweres Kreuz mit Freude tragen und nicht immer traurig sein? Stehen Kreuz und Freude nicht im Widerspruch zueinander? Ein Blick auf die orthodoxe liturgische Tradition hilft uns, eine Antwort auf diese Frage zu finden. Professor Karl Christian Felmy, der zur Orthodoxie konvertierte und orthodoxer Diakon mit dem Namen Vasile wurde, hat in seinen Forschungen zur orthodoxen Hymnographie die Einheit von Kreuz und Auferstehung sowohl in der Karwoche als auch in der Lichten Woche hervorgehoben.⁴ Bereits ab dem Orthros des Karfreitags dringen österliche Motive in die liturgischen Hymnen ein, am Karsamstag lassen sich bereits sehr viele österliche

³ Übersetzung nach: Der heilige Maxim der Bekenner, *Theologische Kapitel* (I, 66), in: Philokalie, Band II, Übersetzung, Einführung und Anmerkungen von Pr. Prof. Dumitru Stăniloae, Hermannstadt, 1947, S. 193–194, Anm. 347.

⁴ Karl Christian Felmy, *Das Buch der Christus-Ikonen*, Freiburg im Breisgau, 2004, S. 123.

Elemente finden. Das Kreuz und die Freude der Auferstehung stehen also in einer sehr engen Beziehung zueinander. In der Auferstehungsnacht und in der Lichten Osterwoche trägt der Priester neben der entzündeten Osterkerze auch ein Kreuz. Wenn er das Volk mit der Osterkerze segnet oder während der Beweihräucherung, wird diese gemeinsam mit dem Heiligen Kreuz gehalten. Bei jedem sonntäglichen Orthros wird nach der Lesung des Heiligen Evangeliums der Hymnus „Christi Auferstehung haben wir geschaut...“ gesungen, in dem es unter anderem heißt: „...denn sieh, durch das Kreuz kam Freude in alle Welt.“ **Die Freude der Auferstehung wird also immer vom Motiv des Kreuzes und des Todes begleitet und umgekehrt.** Diese Wechselbeziehung zwischen Kreuz und Auferstehung zeigt deutlich, dass die orthodoxe Theologie die Zerbrechlichkeit des menschlichen Lebens auf sehr realistische Weise betrachtet und die Gläubigen nicht dazu einlädt, vorübergehende Gefühle der Freude zu erleben. Die Theologie der Osterhymnen zeigt, dass dort, wo Gott eintritt, Kreuz, Leiden und Traurigkeit in heilige Freude verwandelt werden können, in eine wahre Freude, die nicht vergeht.

Der heilige Apostel Paulus erwähnt die Freude am häufigsten im Brief an die Philipper. Diesen Brief verfasste er im Kerker! Gegen Ende desselben ermahnt er die Bewohner der Stadt: „Freut euch allezeit im Herrn! Und abermals sage ich: Freut euch!“ (Phil 4,4). Der große Völkerapostel wusste aus Erfahrung, dass ein christliches Leben ohne das Tragen des Kreuzes nicht möglich ist. Das Beispiel des Herrn Jesus Christus und die Leiden der Märtyrer zeigen, dass Leiden, wenn es einen Sinn hat, leichter ertragen werden kann und manchmal sogar mit geistlicher Freude, weil es dem irdischen Leben einen ewigen Sinn verleiht. Nicolae Steinhardt beschrieb in seinem *Tagebuch der Freude*, das er in den kommunistischen Gefängnissen verfasste, gerade diese Freude, die aus dem Glauben an Christus kommt.

3. Die heiligen Nonnen Nazaria, Olimpiada und Elisabeta von Văratec (17. August) als Vorbilder im Tragen des Kreuzes

Am 17. August 2026 fand die örtliche Verkündigung der Heiligsprechung der heiligen Nonnen Nazaria (1697–1814), Olimpiada (1758–1842) und Elisabeta von Văratec (1776–1857) statt. Alle drei Nonnen, die am 1. Juli 2025 von der Heiligen Synode der Rumänischen Orthodoxen Kirche heiliggesprochen wurden, sind ein Vorbild für das Annehmen und Tragen des Kreuzes. Olivier Clément sagte, dass es zwei Steilhänge gibt, auf denen der Mensch zum Licht auf dem Berg Tabor emporsteigen kann: den der Familie und den des Mönchtums. Alle drei Heiligen Nonnen sind auf beiden Hängen zum Licht Gottes emporgestiegen, denn sie waren zunächst Ehefrauen, zwei von ihnen auch Mütter, während Elisabeta ebenfalls Adoptivmutter war, und später wurden sie Nonnen. Die heilige Nazaria war verheiratet und hatte zwei Kinder. Nachdem jedoch ihr Ehemann und ihre beiden Kinder zum Herrn gegangen waren, machte sie sich auf den Weg zu den Klöstern der Moldau und wurde Nonne, wodurch sie ihr Leben ganz Gott schenkte. Die heilige Olimpiada ging zweieinhalb Jahre nach ihrer Heirat, nach dem Tod ihres Ehemannes, ins Kloster. Auf Anraten des ehrwürdigen Joseph des Einsiedlers gründete sie 1785 das Kloster Văratec und setzte die ehrwürdige Nazaria als Vorsteherin ein. Sie hatte eine Tochter, die ebenfalls das Engelsgewand empfiel, doch auch diese ging bald zum Herrn. Die heilige Elisabeta war die Ehefrau des Groß-Bans Grigorie Brâncoveanu (1767–1832). Da sie jedoch keine Kinder bekommen konnte, adoptierte sie 1824 Zoe Mavrocordat, ihre Nichte mütterlicherseits. Nach dem Heimgang ihres Ehemannes trat sie 1840 in das Kloster Văratec ein und verbrachte die letzten 17 Jahre ihres Lebens im Gebet und in der Barmherzigkeit. Ein Nachhall ihres Charakters hat sich in *Erinnerungen aus der Kindheit* von Ion Creangă erhalten, einem Zeitgenossen von ihr, in dem der Schriftsteller sie „die reiche und barmherzige Brâncoveanca“ nennt.⁵

⁵ Ion Creangă, *Amintiri din copilărie* [Erinnerungen aus der Kindheit], in: Ion Creangă, Werke, Bukarest, 1996, S. 146.

Drei Heilige also, die zunächst Ehefrauen, dann Mütter waren (die heilige Elisabeta durch Adoption) und schließlich Nonnen mit einem heiligen, Christus geschenkten Leben. Sie zeigen uns, dass wir, wenn in unserem Leben schwer zu tragende Kreuze auftreten, wie etwa der Verlust von Kindern oder Ehepartnern, zwei Wege haben: den der Auflehnung und der Fragen ohne Antworten oder den der Annahme jedes Kreuzes, das in unser Leben kommt, und seiner Verwandlung im unerschütterlichen Glauben an die Vorsehung Gottes. **Die heiligen Nonnen von Văratec reagierten auf die Prüfungen des Lebens, die keineswegs gering waren, nicht damit, vor ihnen zusammenzubrechen, sondern sie handelten im Glauben, indem sie neue Rufe vernahmen und neue Kreuze annahmen,** die sie bis zum Tod mit unerschütterlichem Glauben trugen!

Diese Mütter, Ehefrauen und Nonnen begründeten die „monastische Zivilisation“ der Moldau und Rumäniens, wie sie der französische orthodoxe Theologe Olivier Clément nannte. Sie besteht in der Osmose zwischen dem Volk und den Mönchen, zwischen den Gläubigen in der Welt und dem monastischen Stand. Bis heute kann man sie im Zusammenleben und in der gemeinsamen Feier der Göttlichen Liturgie durch Weltpriester und Klostergeistliche ebenso beobachten wie in der Gemeinschaft der frommen Laien und der Mönche und Nonnen, die gemeinsam an den Festtagen Gott in den Klöstern, aber auch in den Pfarrkirchen verherrlichen und den Menschen in Not dienen!