

# »Der Heilige Pfad der Fastenzeit«

Tag 13 – 6. März 2023

## “DER KAMPF GEGEN DIE LASTER”

### “Trübsinn”



Wir schreiten voran auf unserem »Heiligen Pfad der Fastenzeit«, mit dem Kampf gegen die Laster, der zum Weg der Reinigung gehört. Diesmal schauen wir auf das Laster der »Tristitia«, des Trübsinns.

#### 5. Der Kampf gegen Traurigkeit und Trübsinn

*“Halte die Traurigkeit weit von dir” - sagt schon der weise Jesus Sirach - “denn die Traurigkeit hat schon viele getötet und sie bringt keinen Nutzen.” (Sir 30,24)*

Wir können die Tristitia auch als »ungeordnete Traurigkeit« bezeichnen. Sie steht im Gegensatz zu Formen der Traurigkeit berechtigter Art; das wäre z.B. die Trauer über unsere Sünden, die zur tieferen Umkehr führt; oder die Trauer um einen Verstorbenen, oder auch eine »heilige Traurigkeit«, wie sie uns z.B. vom Heiligen Franziskus bekannt ist, der - wie es berichtet wird - darüber trauerte, daß die Liebe so wenig geliebt wird.

*“Die ungeordnete, also sehr schädliche Traurigkeit, der Trübsinn hingegen, - wie auch immer er bei uns Einzug gehalten haben mag – verdrängt das Herz aus dem Zustand der Reinheit, schwächt die Kraft der Seele bis in ihre Wurzeln und schnürt das Herz ein. Sie verhindert, daß das Herz durch das Gebet mit innerer Heiterkeit erfüllt wird. Sie verhindert, daß man ausgeglichen ist und milde gegen seine Mitmenschen. Man tut seine Pflicht mürrisch und wird unempfänglich für jeden heilsamen Rat. Diese Art von Trübsinn kann sogar bis zur Verzweiflung führen.” (Johannes Cassian)*

*“Wie die Motte dem Kleide und wie der Wurm dem Holze, so schadet die Traurigkeit dem Herzen eines Mannes.” (ein Wort, das dem Heiligen Bernhard von Clairvaux zugeschrieben wird)*

Die ungeordnete Traurigkeit kann die Folge einer unerfüllten Begierde sein, eines Wunsches, der sich nicht erfüllt hat. Sie kann uns auch plötzlich überfallen und niederdrücken oder eine allgemeine eingetrübte Stimmung sein.

Wir dürfen uns ihr keinesfalls überlassen, denn es folgt Schlimmeres: *“Die Traurigkeit hat schon viele getötet”*, d.h. in schwere Sünden gestürzt. Deshalb wird sie von einigen Lehrern des geistlichen Lebens als »Schlupfwinkel des Teufels« bezeichnet. Gerade in der Finsternis und Verwirrung, die in der Traurigkeit beheimatet sind, kann der Teufel am besten sein Unwesen treiben. Dies ist die Stimmung, die er abwartet, um die Seele durch alle möglichen Versuchungen anzugreifen.

Der Heilige Franz von Assisi sagte einmal: *“Der Teufel freut sich sehr, wenn er das Herz des Menschen traurig sieht. Denn dann ist es ihm leicht, ihn entweder in Verzweiflung zu stürzen oder ihm wieder Verlangen nach den weltlichen Genüssen und Lustbarkeiten einzuflößen.”*

Wenn ein Mensch sich einer solchen traurigen Stimmung überläßt, ist er auch leichter den Versuchungen zur Unreinheit ausgesetzt. Der Heilige Gregor erklärt das folgendermaßen: *“Die Seele kann nicht ohne jede Befriedigung sein. Entweder sucht sie dieselbe im Niedrigen und Gemeinen oder im Hohen und Erhabenen. Findet sie daher keine Freude mehr an den himmlischen Dingen, so stellt ihr der Teufel, der unsere natürliche Neigung nur zu gut kennt, sinnliche und unehrbare Dinge vor und redet ihr ein, durch diese sinnlichen Belustigungen könne sie sich Erleichterung in ihrer Traurigkeit verschaffen.”*

Auch der Heilige Paulus warnt vor der Traurigkeit: *“Es möge ja keine Wurzel der Bitterkeit aufschießen und Beschwerde bringen, damit nicht viele durch sie befleckt werden”* (Hebr 12,15).

Die Heilige Schrift und die Lehrer des geistlichen Lebens warnen uns deshalb so sehr vor der Traurigkeit, weil sie die Quelle unzähliger Übel und Sünden ist, und auch, weil der Teufel alles aufbietet, um uns in den Zustand der Niedergeschlagenheit zu versetzen, weil er uns dann leicht in Sünden stürzen kann.

Der Kampf gegen die Tristitia ist also genauso wichtig wie gegen alle anderen Laster, die wir bisher besprochen haben, *“denn der Trübsinn macht uns ganz ungefällig, ungeduldig, hartherzig, voll von Groll und unfruchtbarem Kummer, sträflich verzweifelt.”* (Johannes Cassian)

Wie bei jedem Kampf, muß zunächst immer unsere Entscheidung stehen, sich nicht der »weltlichen Traurigkeit« zu überlassen, hinter der der Dämon lauert, wenn er sie nicht schon selbst herbeigeführt hat. Vielmehr gilt es, diesen Stimmungen im Namen

des Herrn abzusagen, um den Heiligen Geist zu beten und sich dann der Heiligen Schrift und dem Gebet zu widmen.

Wenden wir uns dem Herrn aufrichtig zu und sagen allem Egoismus und aller ungeordneten Selbstliebe ab, die mit dieser Traurigkeit häufig verbunden ist, dann wird auch wieder ein Licht in unsere Seele fallen.

Johannes Cassian empfiehlt weiterhin als geistliches Mittel, sich besonders der Hoffnung auf unsere ewige Zukunft zuzuwenden und auf die Glückseligkeit zu schauen, die uns erwartet. Sein Rat ist, sich auf das auszurichten, was ewig ist und Zukunft hat: das Jenseits. Dieses sollten wir dauerhaft, in Freude und unverrückbar im Auge haben.

---

Link zur Meditation über die Lesung von heute: <https://elijamission.net/2021/03/01/>

Link zur Meditation des Tagesevangeliums: <https://elijamission.net/2022/03/14/>