

Anselm Grün

Weisheit aus der Wüste

52 Mönchsgeschichten
zum guten Leben

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Herausgegeben von Rudolf Walter



Neuausgabe 2024

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015, 2017

www.herder.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © Mlenny/ GettyImages

Satz: mittelstadt 21, Vogtsburg-Burkheim

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03462-6

Inhalt

Einführung	9
1 Anfangen	20
2 Am Morgen	22
3 Ohne Überdross	25
4 Von der Demut	28
5 Wirkliches Fasten	30
6 Gottes Menschenliebe	32
7 Unablässiges Beten	34
8 Innere Unruhe	37
9 Der Grundstein	40
10 Deine Sünden, meine Sünden	43
11 Verfressener Esel	46
12 Bissiger Hund	48
13 Trauer hilft	50
14 Keine Ausflüchte	53
15 Ungereinigte Saat	56
16 Wertverlust	58

17	Der Diebstahl	61
18	Vergebung	64
19	Zeit und Maß	66
20	Auf dem Boden bleiben	69
21	Leben und Werk	72
22	Nur einmal	75
23	Mein Gedanke, dein Gedanke	77
24	Im Spiegel	79
25	Die Rechenschaftsprüfung	83
26	Geistlicher Kampf	86
27	Verleumdung	90
28	Günstiger Augenblick	92
29	Reines Haus	95
30	Engelerfahrungen	98
31	Was nährt	100
32	Kleine Gebote	103
33	Ohne Mühe gerettet	106
34	Gedanken wie Mäuse	109
35	Der Feind	112
36	Die vier Instrumente	115

37	Anhaftung	119
38	Heilen und retten	121
39	Verbundenheit	124
40	Balken und Strohalm	127
41	Gedanken wie Wind	130
42	Geistlicher Gesang	133
43	Verwandelte Ruhmsucht	136
44	Eifersucht	139
45	Für sich allein	141
46	Stille üben	144
47	Kühle Quellen	147
48	Barmherzig mit den Schwachen	151
49	Der Gedanke davor	154
50	Das Nickerchen	157
51	Weinen und Lachen	160
52	Suche Gott!	163
Glossar und Worterklärungen		165
Quellen		175
Literaturhinweise		176

Einführung

Es gibt Fragen, die zeitlos sind. Wie angesichts der Ungesichertheit des Daseins unser Leben gelingen kann, diese Frage bewegte schon die Menschen der Antike genauso wie uns heute. Wer sie stellt, begibt sich in Distanz zum Alltagsbetrieb. Er gibt sich auch nicht mit oberflächlichen Angeboten und mit Zufälligkeiten zufrieden, sondern sucht einen Blick auf das Ganze und auf den Grund des Daseins. In der Antike waren es vor allem die Philosophen, die sich mit der Frage nach dem gelingenden Leben auseinandergesetzt haben. Aber nicht nur sie. Es waren immer auch spirituell inspirierte Menschen, die die Distanz von der Welt suchten, um die innere Welt zu entdecken. Zwischen dem dritten und sechsten Jahrhundert etwa haben sich viele Männer und Frauen in die Wüste zurückgezogen. Sie hatten die Brüchigkeit ihres Lebens erfahren, waren in eine Krise geraten und suchten in der Abgeschiedenheit nach Wegen, sich der eigenen Wahrheit zu stellen. Sie wollten ihr Leben angesichts dieser Erfahrung neu ausrichten. Indem sie sich der Einsamkeit und der Härte des Wüstenlebens stellten, suchten sie inneren Frieden zu finden. Dadurch wurden sie zum Vorbild für viele, bis heute.

„Wüstenväter“ ist eine später aufgekommene Bezeichnung für diese frühchristlichen Mönche, die seit dem

späten dritten Jahrhundert, entweder einzeln als Eremiten oder in Gruppen, als sogenannte Koinobiten, ein zurückgezogenes, durch Askese, Gebet und Arbeit bestimmtes Leben in den Wüsten Ägyptens, Palästinas und Syriens führten. Zunächst flüchteten sie vor der Verfolgung, später waren diese „Anachoreten“ – salopp, aber nicht ganz falsch übersetzt – „Aussteiger“, die in Einsiedeleien zurückgezogen lebten in einer Zeit, als die Großstädte immer luxuriöser und das Christentum zur Staatsreligion wurde und sich alte Herrschaftsfamilien der Kirchenorganisation bemächtigten.

So unterschiedlich wie die zeitgeschichtlichen Hintergründe waren auch die biographischen Hintergründe und die jeweiligen Motive dieser Menschen. Der erste dieser Anachoreten war wahrscheinlich Antonios, mit dem Beinamen „der Große“ (ca. 251–356), ein Sohn wohlhabender christlicher Bauern aus Mittelägypten, der seinen Besitz verschenkte und sich in die Einsamkeit zurückzog. Arsenios dagegen entstammte einem römischen Senatorengelecht und war Beamter am kaiserlichen Hof. Er konnte das oberflächliche Leben am Hof mit seinen Intrigen nicht mehr aushalten und ging in die Wüste. Andere hatten einen Menschen ermordet und bereuten ihre Tat. Sie sahen einen Ausweg darin, in der Wüste ihre Tat zu beweinen und einen ganz neuen Anfang zu setzen. Wieder andere waren durch eine tiefe

spirituelle Erfahrung innerlich gedrängt worden, in die Wüste zu gehen.

Die Wüstenväter, mit der Brüchigkeit unseres Lebens vertraut, die sie am eigenen Leib erfahren hatten, haben für sich einen Weg gefunden, damit umzugehen und ihrem Dasein einen Sinn abzurufen. Sie verstanden sich als Kämpfer, als Athleten. „Athleten“ im Verständnis der antiken Welt sind Wettkämpfer, die – um zu siegen – eine bestimmte, ganz besondere Lebensweise praktizieren, für die das Trainieren und Üben zentral ist. Die Kraft, die von diesen „spirituellen Athleten“ ausging, hat damals viele suchende Menschen angezogen und so fasziniert, dass sie einen ähnlichen Weg gehen wollten. Doch auch viele, die sich selber nicht auf diese anstrengenden Übungen einlassen wollten, pilgerten zu diesen seltsamen Männern und Frauen, die ein radikal anderes Leben führten, in Einfachheit und strenger Askese. Sie kamen, um ihren Rat zu erfragen, wenn sie selbst nicht mehr mit ihrem Leben zurechtkamen. Es kamen freilich auch Sensationslüsterne, die von Neugier getriebene Fragen stellten und mit den Antworten der Mönchsväter angeben und sich brüsten wollten. Doch die Wüstenväter hatten ein feines Gespür, ob einer wirklich in einer existenziellen Not war und ein Wort brauchte, das ihm einen Weg aus einer Lebenskrise weisen konnte, oder ob da einer nur aus Voyeurismus und Sensationsgier kam. Solche Fragesteller konnten ihnen noch so sehr vorma-

chen, dass ihr Wort für sie wichtig sei, sie verweigerten eine Antwort und blieben stumm. Sie ließen sich nicht benutzen und sagten nur dem ein Wort, bei dem sie darauf vertrauen konnten, dass er dieses Wort auch befolgen würde.

Das gilt auch für uns Heutige. Wenn wir nur mit Neugier an diese fremde Welt der Mönche herangehen, wird sie für uns fern und unverständlich bleiben. Nur wenn wir dem vertrauen, was sie zu sagen haben, und wenn wir ihre Worte wie einen Spiegel betrachten, in dem wir unsere eigene Brüchigkeit, unsere eigene Gefährdung und Versuchung erkennen, werden ihre Worte für uns wirklich zum Heilmittel. Dann aber werden wir die Altväter so erfahren, dass sie unsere Seele „heilen und retten“ können, wie es Antonios über den Altvater Paphnutios gesagt hat. Die Mönchsgeschichten wollen uns also noch heute die eigene seelische Verfassung aufdecken. Sie möchten uns zugleich Wege weisen, wie wir mit unseren Gedanken und Emotionen umgehen sollen.

Die Wüstenväter lebten an einem Ort, der alles andere als ein bequemes Refugium für ruhebedürftige Seelen war. Wüste war für sie auch Herrschaftsbereich der Dämonen. Da begegneten sie all den Gefährdungen, die sie in der Welt erfahren hatten, auf eine neue und noch intensivere Weise. Sie kämpften ständig mit den „logismoi“, mit Gedanken und Gefühlen, mit Leidenschaften und Bedürfnissen, die sie quälten. Das Wort „logismos“

kann man kaum richtig übersetzen. Man kann es nur umschreiben mit Worten wie: innere Einflüsterungen, Einreden, Ausreden, Gedankenspielerereien, leidenschaftliche Gedanken, unruhige Gedanken, Brüten, unnützes Grübeln (vgl. Schweizer, Bd. 16, S. 535). Die Mönche ringen mit diesen Gedanken, damit sie von ihnen nicht beherrscht werden. Das Ziel ihres Kampfes: frei zu werden von ihnen und zu ihrer inneren Ruhe zu finden. Denn das Ziel ihres Lebens war die Herzensruhe – hesychia –, ein Zustand inneren Friedens, in dem sie Gott in ihrem Herzen spürten. Die Mönche waren in die Wüste gegangen, um Gott zu suchen. Und sie machten die Erfahrung: Wenn ich Gott in mir entdecke, dann komme ich zur Ruhe. Das ist ihre Einsicht, die auch für uns heute gilt: Der Weg zu dieser inneren Ruhe geht über die Auseinandersetzung mit den Gedanken und Leidenschaften. In uns ist ein Ort der Stille, in dem Gott in uns wohnt. Aber zu diesem Ort auf dem Grund der Seele gelangen wir nur, wenn wir durch das Chaos unserer Gedanken, Leidenschaften und Emotionen hindurchgehen.

Die Wüste war für die Mönche auch der Ort der Versuchung. Sie wussten sich da verbunden mit Jesus, der 40 Tage in die Wüste ging und dort vom Teufel versucht wurde. Doch die Überwindung der Versuchung hat Jesus fähig gemacht, seine Botschaft vom Reich Gottes so zu verkünden, dass sie nicht verdunkelt war von per-

sönlichen Nebenabsichten, von der Tendenz, sich selbst interessant zu machen. So wollten die Mönche sich in der Wüste von allem inneren Unrat reinigen. Klärung, Entscheidung sind auf diesem Weg gefragt. Das Ziel ihres Lebens war die Reinheit des Herzens. Auch das ist bleibend aktuell: Die Reinheit des Herzens bedeutet nicht, fehlerlos zu sein. Sie beschreibt vielmehr eine innere Klarheit, in der mein Denken und Fühlen nicht mehr getrübt ist von Projektionen und egozentrischen Absichten und Tendenzen.

Wenn wir heute in einem übertragenen Sinn von Wüste und Verwüstung sprechen, denken wir an innere Zustände, an seelische Verödung, an extreme und bedrohliche Grenzerfahrungen. Wir gebrauchen das Wort bildhaft auch, wenn Menschen unter der „Steinwüste“ unserer anonymisierten Städte leiden. Die Menschen erleben innere Verwüstung als Leere, als Verlassenheit, als Ödnis. Im spirituellen Sinn können wir „Wüste“ also immer noch als einen Ort verstehen, der herausfordert und uns etwas abverlangt, der uns aber auch ein Ziel vor Augen stellt. Wie in den biblischen Berichten kann die Wüste gerade auch zu dem Ort werden, an dem Gott seine Macht und seine Gnade erweist. Die Mönche waren überzeugt: Wenn ich mich meiner seelischen Verwüstung und meiner inneren Gefährdung stelle, werde ich die Wüste als Ort erleben, an dem ich Gott besonders nahe bin. Das Volk Israel hat die Wüste als den Ort

der Verheißung und seine Wanderung durch die Wüste als eine Zeit erlebt, in der es Gott besonders nahe war. Und so wurde auch für die Mönche die Wüste zum Ort, an dem Gottes Herrschaft erfahrbar wurde. Sie wandelte sich zum Paradies. Das ist auch für uns die Verheißung: dass die Mönche uns einen Weg weisen, wie unsere Verwüstung verwandelt werden kann, wie die Wüste zum Garten des Paradieses wird, in dem wir wie Adam und Eva vertraut mit Gott wandeln.

Manche machen den Wüstenvätern den Vorwurf des Egoismus: Sie hätten sich aus der Welt zurückgezogen, um sich nur um ihr eigenes Seelenheil zu kümmern. Doch die Mönche haben sich in ihrem Rückzug zugleich solidarisch gefühlt mit allen Menschen. Sie dachten, wenn sie die Dämonen in deren eigenem Herrschaftsbereich besiegten, dann würden sie auch einen Beitrag zur Humanisierung der Gesellschaft leisten. Ihre Überzeugung: Wenn es dort, wo sie kämpfen, heller wird, wird es in der ganzen Welt heller. Die Mönche, die in die Wüste gingen, um sich radikal dem Kampf mit den „logismoï“ zu stellen, haben diesen Kampf nie als Privatveranstaltung gesehen, sondern als Auftrag im Dienst an der Welt, damit durch sie die Welt menschlicher und wärmer werde.

Auch das ist ein Bild für uns und für heute: Ich erlebe viele Menschen, die sagen: Was hat denn mein Kampf für einen Sinn? Ich will nicht mehr leben. Ich leide an

chronischen Schmerzen. Ich kann sie nicht aushalten. Oder: Ich leide an Depressionen. Ich bin eine Last für meine Umgebung. Die Mönche würden sagen: Wenn du dort, wo du bist, die Dunkelheit in Licht verwandelst, leistest du einen Beitrag für die ganze Welt. Wenn du mit deinen chronischen Schmerzen so umgehst, dass sie zum Einfallstor von Gottes Liebe werden, dann wirst du ein Segen für die anderen. Wenn du deine Depression annimmst und sie vom Licht Jesu durchdringen lässt, dann verwandelst du auch deine Umgebung, dann tut das auch den Menschen um dich herum gut. Alles, was wir tun, tun wir immer schon in der Solidarität mit anderen Menschen.

Die Geschichten über die Wüstenväter und ihre Worte, die diese Geschichten uns überliefern, sind etwa 1600 Jahre alt. Viele mögen denken: Was sollen diese alten Texte uns heute sagen? Unsere Situation ist doch ganz anders. Daran stimmt: Mit manchen asketischen Praktiken können wir in der Tat nichts anfangen. Und ihre Härte stößt uns eher ab oder vermittelt uns das Gefühl, dass wir ihre Radikalität nie erreichen können. Doch es geht nicht darum, die Wüstenväter zu kopieren. Das wird uns sowieso nicht gelingen. Aber gerade diese Menschen, die in der Einsamkeit der Wüste und in der Begegnung mit ihren Mitbrüdern oder Mitschwestern die eigene Seele erforscht haben, können uns heute etwas sagen. Die Wüstenväter und Wüstenmütter haben

ihre Seele in einer Radikalität analysiert, die der heutigen Psychoanalyse durchaus nahe kommt. Sie haben in die Abgründe der Seele gesehen, in ihre Gefährdungen und Brüche. Aber sie waren „Athleten“ gerade in dem Sinn, dass sie Lust hatten, mit all dem, was sie gefährdete, zu kämpfen. Ihre Askese war keine Verneinung des Lebens, sondern geprägt von Lust am Leben und von dem optimistischen Glauben, dass auch das tiefste Versagen des Menschen durch die Begegnung mit Gott und durch die tägliche Übung der Askese verwandelt werden kann in Durchlässigkeit für Gott. Gerade weil die Mönche der eigenen Abgründigkeit ihrer Seele begegnet sind, waren sie frei von allem Urteilen über andere. Der Forderung, nie über andere zu richten, begegnen wir immer wieder in diesen Geschichten. Wer sich selbst erkannt hat, dem ist das Urteilen über andere vergangen. Denn er sieht im Fehler und der Schwäche des anderen die Möglichkeiten der eigenen Seele gespiegelt.

In den hier vorgestellten alten Mönchsgeschichten geht es aber nicht nur um Selbsterkenntnis und Analyse innerer Befindlichkeiten, sondern immer auch um Verwandlung und Heilung. Wie kann meine brüchige und verletzte Seele geheilt werden? Wenn wir die Worte dieser spirituellen Meister vor dem Hintergrund unserer eigenen Verletzungen lesen, dann sprechen sie direkt unser verwundetes Herz an. Und sie lassen uns hoffen, dass auch unsere Wunden geheilt werden können. Die

Worte selbst haben eine heilende Wirkung, wenn wir sie tief in uns hineinlassen.

Ich habe in einigen Büchern, vor allem in den frühen Kleinschriften, über das Schweigen, die Einreden und den Umgang mit dem Bösen und über die geistliche Begleitung bei den Wüstenvätern, schon viele Vätersprüche (Apophthegmata Patrum) zitiert und ausgelegt. Für dieses Buch habe ich vor allem Sprüche ausgewählt, die ich früher noch nicht behandelt habe. Und es sind Texte, die mich persönlich angesprochen haben. Da einige Begriffe, die in den Vätersprüchen vorkommen, für manche Leser fremd sind, habe ich im Anhang einige Worte eigens erklärt.

So wünsche ich Ihnen, den Lesern und Leserinnen, dass die Vätersprüche für Sie wie Spiegel sind, in denen Sie sich wiedererkennen. Schauen Sie in den Spiegel ohne Angst und ohne sich zu verurteilen, sondern in der Haltung der Mönche, dass alles sein darf. Alles *ist* einfach in uns. Wir sollten davor nicht erschrecken. Aber wir sollen uns damit beschäftigen und alles, was in uns ist, Gott hinhalten, damit sein Licht und seine Liebe alles in uns verwandeln können. Die Mönche sagen uns: Wir sind nicht verantwortlich für die Gedanken und Gefühle, die in uns auftauchen. Sie dürfen alle sein. Aber wir sind dafür verantwortlich, wie wir damit umgehen. Die Mönche haben verwirklicht, was der Epheserbrief uns rät: alles, was in uns ist, aufzudecken und

in das Licht Gottes zu halten: „Alles, was aufgedeckt ist, wird vom Licht erleuchtet. Alles Erleuchtete aber ist Licht.“ (Eph 5,13f) Das ist eine frohe Botschaft: Selbst die Schuld, die aufgedeckt wird, kann erleuchtet werden und zum Licht werden. Meine Schwächen und Fehler, meine Wunden und Kränkungen können durchlässig werden für das Licht, können das Licht Christi ausstrahlen in diese Welt, wenn ich sie weder vor mir noch vor Gott verberge, sondern sie in sein Licht halte. Ein Weg, sie ins Licht Gottes zu halten, ist auch das Offenbaren der Gedanken. Die Mönche haben einem Altvater, also einem geistlichen Begleiter und Lehrer erzählt, was sie für Gedanken haben. Sie hatten das Vertrauen, dass sie nicht bewertet werden, sondern eine Hilfe erfahren, richtig damit umzugehen. So ermutigen uns diese Mönche einer vergangenen Zeit, auch unsere Gedanken und Gefühle einem Menschen zu offenbaren, einem Freund oder einer Freundin, einem Seelsorger oder einer Seelsorgerin oder einem Therapeuten oder einer Therapeutin. Aber wer keinen Menschen findet, der kann im Gebet Gott alles hinhalten und vertrauen, dass sein Licht alles erleuchtet und alles in mir in Licht verwandelt.



1 Anfangen

Von Abbas Pior erzählte der Altvater Poimen, dass er jeden Tag einen Anfang machte. *Apo 659*

Es ist eine kurze Mönchsgeschichte, ja nur ein einziges Wort, das Abbas Poimen über den älteren Abbas Pior sagte. Pior war Schüler des großen Antonios, des ersten Mönches. Er starb gegen 360. Er lebte täglich nach der Weisung der Bibel und, wie andere, in selbst gewählter harter Askese. Aber was ihn auszeichnete, das war der neue Anfang, den er täglich setzte. Es ist für uns ein tröstliches Wort. Wenn schon diese großen Mönche sich immer wieder nur als Anfänger im Dienst Jesu verstehen, dann dürfen auch wir uns als Anfänger von ihnen verstanden fühlen. Auch Benedikt schreibt übrigens, dass er seine Regel für Anfänger geschrieben hat.

Keiner von uns ist so weit auf seinem geistlichen Weg, dass er nicht täglich eines neuen Anfangs bedarf. Anfangen ist aber auch eine Gnade. Ich kann jeden Tag neu anfangen. Ich bin nicht festgelegt durch meine Vergangenheit. „Anfangen“ kommt von „anfassen, anpacken, in die Hand nehmen“. Wenn wir anfangen, dann bedeu-

tet das, dass wir unser Leben selbst in die Hand nehmen und es formen. Wir hören auf zu jammern, dass wir nichts machen können, weil wir durch unsere Erziehung schon festgelegt sind. Wir selbst haben es in der Hand, was wir aus unserem Leben machen. Wir können das, was wir mitbekommen haben, mit unserer Hand formen und gestalten. Aber wir müssen selbst anpacken. Wir dürfen nicht alles nur von andern erwarten.

Jeder Tag fängt mit dem Morgen an. Der Rhythmus der Natur soll auch zum Rhythmus für unser Leben werden. Jeder neue Tag ist die Chance, auch innerlich mit Gott neu anzufangen. Wir sollen nicht sagen, dass sich bei uns sowieso nichts ändert, dass wir schon oft genug versucht haben, alles neu zu machen. In dem Wort über den Abbas Pior steckt die Herausforderung, jeden Tag neu anzufangen ohne den vorigen Tag zu bewerten. Ganz gleich, wie wir bisher gelebt haben, es ist nie zu spät, anzufangen. Aber auch für den, der schon sehr viel für sich und seinen spirituellen Weg unternommen hat, gilt dieses Wort: Bilde dir nichts ein auf das, was du erreicht hast. Fange jeden Tag neu an. Nur dann wirst du lebendig bleiben, nur dann wirst du dem Anspruch Jesu gerecht.

