

Anselm Grün

Mönchsgeschichten zum guten Leben

## Das Buch

Was ist Unglück? Und was Glück? Was macht unser Leben stimmig? Wie kommen wir heil aus den Versuchungen des Alltags? Was befreit uns von innerem Druck? Was hindert Leben und was fördert es? Von solchen immer und gerade heute aktuellen Fragen handeln diese alten Geschichten. Und von den Menschen dahinter: Mönche, die ein einfaches und karges Dasein in der Wüste führten und doch alles über die Seelen der Menschen wussten. Sie waren Meisterpsychologen und spirituelle Meister: die Wüstenväter. 52 Weisheiten, die über eineinhalb Jahrtausend alt sind – und doch sprechen sie direkt in unser Herz. Die Geschichten über diese Wüstenväter und ihre Worte, die diese Geschichten überliefern, sprechen uns direkt an. Es geht nicht darum, sie zu kopieren, aber darum, sich von ihren Fragen – und ihren Antworten inspirieren zu lassen. Anselm Grün zeigt, dass die Weisheit dieser Menschen, die in der Einsamkeit der Wüste und in der Begegnung mit ihren Mitbrüdern oder Mitschwestern die eigene Seele erforscht haben, heute noch trägt: Sie helfen uns, uns selbst zu erkennen, sie verwandeln und heilen uns.

## Der Autor

Anselm Grün OSB, Dr. theol., Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach. Seine Bücher zu Spiritualität und Lebenskunst sind weltweit Bestseller. Monatlich erreicht sein „einfach-leben-Brief“ zahlreiche begeisterte LeserInnen und Leser ([www.einfachlebenbrief.de](http://www.einfachlebenbrief.de)). Die hier vorgestellten Weisheitsgeschichten sind zuerst in „einfach leben“ erschienen. Unter seinen letzten Veröffentlichungen: Das Buch der Rituale; Das große Buch der Segenswünsche; Jeden Tag zur Ruhe kommen; Was der Seele gut tut.

Anselm Grün

# Mönchsgeschichten zum guten Leben

Weisheit aus der Wüste

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 6957

*Herausgegeben von Rudolf Walter*



**MIX**

Papier aus verantwortungsvollen Quellen

**FSC® C083411**

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Lizenz Verlag Herder. Zuerst veröffentlicht als einfach-leben-Buch 2015

Umschlaggestaltung: Stefan Weigand

Umschlagmotiv: © iStock 180708351

Satz: post scriptum, Emmendingen / Hüfingen

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06957-4

# *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 Ungesicherheit 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 abzuringen. 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, Gedankenspielereien, 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 kämpften, heller wird, wird es in der ganzen Welt heller. Die Mönche, die in die Wüste gingen, um sich radikal dem Kampf mit den „logismoi“ 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