

Anselm Grün

Der Himmel beginnt in dir

Das Buch

Anselm Grün erschließt die Spiritualität der frühchristlichen Mönche für unsere Zeit. Auch wenn die Texte der Wüstenväter 1600 Jahre alt sind, haben sie nichts an Aktualität eingebüßt. Ihre Weisheit ist voller Milde, Weite und Freiheit. Sie ist für unsere Gegenwart ein Heilmittel gegen die Muster des Perfektionismus, gegen den Zwang, sich beweisen und mit anderen vergleichen zu müssen. Die Spiritualität der Wüstenväter erlaubt, die eigene Wirklichkeit in den Blick zu nehmen, ohne sich selbst ständig zu beurteilen und zu bewerten. So eröffnet sie einen Weg in die innere Freiheit.

Der Autor

Anselm Grün, geb. 1945, Dr. theol., ist Benediktinermönch und leitet die Verwaltung der Abtei Münsterschwarzach. Er ist spiritueller Berater und Kursleiter für Meditation, tiefenpsychologische Traumdeutung und Kontemplation. Mit seinen Büchern zur Spiritualität und Lebenskunst ist Anselm Grün heute der weltweit meistgelesene christliche Autor.

Anselm Grün

Der Himmel beginnt in dir

Das Wissen der Wüstenväter für heute

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER Spektrum Band 6364



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

2. Auflage 2019

Titel der Originalausgabe:
Der Himmel beginnt in dir

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1994/2008

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2012

Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagkonzeption:
Agentur R · M · E Roland Eschlbeck
Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © Veer.com

Als deutsche Übersetzung der Bibelzitate
ist zugrunde gelegt:

*Die Bibel. Die Heilige Schrift
des Alten und Neuen Bundes*

Vollständige deutschsprachige Ausgabe



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2005

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06364-0

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
1 Spiritualität von unten	20
2 Bei sich selbst bleiben	32
3 Wüste und Versuchung	40
4 Askese	49
5 Schweigen und Nicht-Richten	57
6 Die Analyse unserer Gedanken und Gefühle	66
7 Der Umgang mit unseren Leidenschaften ...	84
8 Spirituelle Gestaltung des Lebens	105
9 Sich den Tod täglich vor Augen halten	114
10 Kontemplation als Weg der Heilung	123
11 Sanftmut als Zeichen des geistlichen Menschen	129
Ausblick	133
Bibelstellen	139
Personenregister	140
Literaturhinweise	141

Liebe Leser und Leserinnen!

Es freut mich, dass das Buch »Der Himmel beginnt in dir« so gerne gelesen wird. Als ich das Buch vor vierzehn Jahren geschrieben habe, hatte ich viele Christen in Deutschland vor Augen, die auf ihrem spirituellen Weg weiter kommen wollten. Sie strengten sich an, um dem Bild Jesu mehr und mehr zu entsprechen. Doch häufig machten sie keine Fortschritte, weil sie ihre eigene Wirklichkeit übersprangen. Da war mir die Spiritualität der Wüstenväter eine wichtige Quelle, um ihnen einen anderen Weg zu weisen, einen Weg, der bei unserem Herzen beginnt. Es ist die Spiritualität von unten, die auf Gottes Stimme im eigenen Herzen horcht, damit alle Bereiche unseres Leibes und unserer Seele von Gottes Geist verwandelt werden.

Ich bin dankbar, wenn mir Leser und Leserinnen schreiben, dass ihnen meine Bücher helfen, mit ihrem Alltag besser zurechtzukommen und neue Freude am Glauben zu finden. Das zeigt mir, dass meine Erfahrungen auch viele andere machen. Wenn ich ein Buch schreibe, versuche ich immer, auf meine eigenen Fragen und Probleme zu antworten. Und zugleich habe ich Menschen vor Augen, mit denen ich gesprochen habe und denen ich im Gespräch nicht die Antwort gegeben habe,

die ihnen wirklich weitergeholfen hat. So ringe ich beim Schreiben um Worte, die diese suchenden Menschen auf ihrem Weg stärken und ihnen die Augen öffnen für das, was ihnen wirklich hilft.

Je länger ich Menschen begleite, desto deutlicher wird mir, dass wir alle an den gleichen Mustern unserer Seele leiden, an den Mustern von Perfektionismus, vom Zwang, uns beweisen zu müssen, uns mit anderen zu vergleichen. Die Spiritualität der Wüstenväter führt uns einen Weg in die innere Freiheit. Sie erlaubt es uns, die eigene Wirklichkeit anzuschauen, ohne sie ständig zu bewerten oder zu beurteilen. In Gesprächen erlebe ich immer wieder, wie die Menschen Angst haben, in das eigene Herz zu schauen. Da könnten sie ja all dem Dunklen und Verdrängten begegnen, vor dem sie lieber ihre Augen verschließen. Doch wer ein so pessimistisches Selbstbild hat, lebt immer in Angst vor sich selbst. Die Wüstenväter laden uns ein, ohne Angst in alle Abgründe unserer Seele zu schauen, weil sie überzeugt sind, dass auch in der größten Dunkelheit das Licht Jesu Christi leuchtet und dass alles Dämonische in uns vom Geist Jesu verwandelt werden kann. Sie wagen es, in die eigene Tiefe hinabzusteigen, weil sie darauf vertrauen, dass Jesus Christus sie bei der Hand nimmt und mit ihnen hinabsteigt. Und Jesus schenkt ihnen das Vertrauen, dass sie mit allem, was sie in sich vorfinden, von Gott bedingungslos angenommen und geliebt sind.

Immer, wenn ich ein Buch schreibe, schreibe ich es auch für mich. Ich suche beim Schreiben eine Antwort auf meine eigenen Fragen. Jahrelang hatte ich mich über-

fordert mit einer Spiritualität, die alle Fehler aus meinem Herzen herausreißen und mich immer mehr in das Bild eines perfekten Christen zwingen wollte. Da war es für mich befreiend, die Texte der Wüstenväter zu lesen und sie in mein Leben zu übersetzen. Mit einigen Mitbrüdern zusammen versuchte ich das, was die Wüstenväter den Ratsuchenden in ihrer Zeit geraten haben, selbst zu üben. Wir haben auf diesem Weg gute Erfahrungen gemacht. Die Wüstenväter haben unsere Spiritualität befruchtet und uns aus der Enge einer moralisierenden Spiritualität herausgeführt.

In den letzten vierzehn Jahren habe ich viele Vorträge gehalten, sowohl vor kirchlich engagierten Christen als auch vor Menschen, die sich der Kirche eher entfremdet haben, vor einfachen Arbeitern und vor Unternehmern, vor Männern und Frauen. Überall stieß ich auf reges Interesse. Gerade unsere immer rauer werdende Geschäftswelt weckt in uns die Sehnsucht nach einer Spiritualität, die uns in die innere Freiheit führt, die uns einlädt, den Raum der Stille in uns zu entdecken, zu dem der Lärm dieser Welt keinen Zutritt hat. Jeder von uns trägt in sich einen Ort des Schweigens. Oft sind wir davon abgeschnitten. Wir haben die Berührung mit unserem Herzen verloren. Die Wüstenväter ermutigen uns, in den heiligen Raum des Schweigens einzutreten. Er ist dem Terror der Welt entzogen. Dort wo Gott in uns wohnt, sind wir heil und ganz. Dort kann uns niemand verletzen. Dort sind wir auch frei. Die Erwartungen der Menschen, ihre Ansprüche und Beurteilungen haben dort keinen Zutritt. Nach diesem inneren Raum der Freiheit sehnen sich heute viele Menschen, die in beruflicher Verantwortung

stehen und sich erdrückt fühlen vom gnadenlosen Konkurrenzkampf, der in der Wirtschaftswelt herrscht.

Auch wenn die Texte der Wüstenväter 1600 Jahre alt sind, haben sie nichts an Aktualität eingebüßt. Das Interesse an den Einsichten und Erfahrungen der frühen Mönche erfasst heute weite Kreise. Es freut mich, dass immer mehr Menschen spüren: Unsere christliche Tradition ist auch heute lebendig genug, um uns bei der Bewältigung unseres Lebens zu helfen. Sie ist voller Weisheit und Milde, Weite und Freiheit. Wer den Weg christlicher Spiritualität geht, wie ihn uns die Wüstenväter vorgelebt haben, dem – so sagt der heilige Benedikt – weitet sich das Herz und er läuft in unermesslicher Freude des Heiligen Geistes seinen Weg zu Gott und zu den Menschen.

So wünsche ich den Lesern und Leserinnen dieser Neuausgabe, dass sie beim Lesen ein weites Herz bekommen. Gott – so sagen die Mönche – vermag nur in einem weiten Herzen zu wohnen. Und das weite Herz ist offen für die Nöte unserer Brüder und Schwestern um uns her. In diesem weiten Herz öffnet sich für uns der Himmel und wir erfahren Gottes heilende und liebende Nähe. Und zugleich geht dann durch uns der Himmel auf über den Menschen, denen wir begegnen. Möge durch das Buch für viele der Himmel aufgehen über ihrem Leben, damit sie ihren Weg als von Gott Gesegnete in Freiheit und Liebe, in Freude und Dankbarkeit zu gehen vermögen.

P. Anselm Grün

Abtei Münsterschwarzach 2008

Vorwort

Einleitung

In der Zeitschrift einer österreichischen Bank begann der Autor den zentralen Artikel über Führungsprobleme in Unternehmen mit der Erzählung einer Mönchsgeschichte. Ich staunte nicht wenig. Offensichtlich finden heute Manager in den manchmal sonderbar anmutenden *Apophthegmen* (das sind Worte der Väter, Aussprüche der Mönche, eingebettet in kleine Erzählungen) eine Hilfe für ihr Leben und ihre Arbeit. War es vor Jahren noch modern, buddhistische *Koans* zu zitieren, so beginnt man heute die Weisheit der Wüstenväter zu entdecken. Psychologen interessieren sich heute für die Erfahrungen der frühen Mönche, für ihre Methoden, die Gedanken und Gefühle zu beobachten und mit ihnen umzugehen. Sie spüren, dass da nicht über den Menschen und über Gott geredet wird, sondern dass ihre Worte aus ehrlicher Selbsterkenntnis und wirklicher Gotteserfahrung kommen.

Die Kirche täte heute gut daran, mit den frühen Quellen ihrer Spiritualität in Berührung zu sein. Dies wäre eine bessere Antwort auf die spirituelle Sehnsucht der Menschen als eine moralisierende Theologie, die nur den letzten beiden Jahrhunderten verhaftet ist. Die Spiritualität der frühen Mönche ist *mystagogisch*, das heißt,

sie führt ein in das Geheimnis Gottes und in das Geheimnis des Menschen. Und wie die antike Medizin in der Diätetik – der Lehre vom gesunden Leben – ihre wichtigste Aufgabe gesehen hat, so verstehen die Mönche ihre Anweisungen zur Askese und Spiritualität als Einführung in die Kunst des gesunden Lebens. Im Folgenden soll aus der reichen Quelle der Spiritualität geschöpft werden, wie sie die frühen Mönche etwa in den Jahren 300–600 gelebt haben.

Um das Jahr 270 nach Christus hörte der zwanzigjährige ANTONIUS in der Liturgie die Worte Jesu: »Geh, verkaufe alles, was du hast, und gib es den Armen; so wirst du einen Schatz im Himmel haben; dann komm und folge mir nach« (Markus 10,21). Die Worte treffen den jungen Mann ins Herz. Er verkauft sein Erbe und zieht sich in die Wüste zurück. Zunächst schließt er sich in ein verlassenes Kastell ein, ohne jeden Kontakt zur Außenwelt. Dort ist er allein mit Gott. Aber er begegnet nicht nur Gott, sondern auch sich selbst. Und da spürt er den Aufruhr in seinem Innern. Er wird mit seinem Schatten konfrontiert. Die Leute, die am Kastell vorbeikommen, hören dort lauten Kampf. Es ist der Dämonenkampf, die Auseinandersetzung mit den Kräften des Unbewussten, die sich wie wilde Tiere gebärden. Die Dämonen stürzen sich auf Antonius mit lautem Geschrei. Aber er hält stand. Im Vertrauen auf Gottes Beistand steht er den Kampf durch. Und als die Leute sein Kastell gewaltsam aufbrechen, kommt ihnen ein Mann entgegen, »eingeweihet in tiefe Geheimnisse und gottbegeistert«, wie ihn ATHANASIUS in seiner berühmten Lebensbeschreibung charakterisiert: »Die Verfassung seines Innern war rein.

Denn weder war er durch den Missmut grämlich geworden noch in seiner Freude ausgelassen, auch hatte er nicht zu kämpfen mit Lachen oder Schüchternheit; denn der Anblick der großen Menge brachte ihn nicht in Verwirrung, man merkte aber auch nichts von Freude darüber, dass er von so vielen begrüßt wurde. Er war vielmehr ganz Ebenmaß, gleichsam geleitet von seiner Überlegung, und sicher in seiner eigentümlichen Art. Viele von den Anwesenden, die ein körperliches Leiden hatten, heilte der Herr durch ihn, und andere befreite er von Dämonen. Er verlieh unserem Antonius auch die Freundlichkeit der Rede. Und so tröstete er viele Trauernde, andere, die im Streite miteinander lagen, versöhnte er, so dass sie Freunde wurden« (*Athanasius 705*).

Antonius zieht sich nun noch tiefer in die Wüste zurück. Aber auch dort bleibt er nicht allein. Sein Beispiel macht Schule. Um das Jahr 300 begegnen wir überall in der Wüste Einsiedlern. Manche sind Schüler des Antonius. Andere sind unabhängig von ihm Mönch geworden. Die Sehnsucht, in der Einsamkeit Gott als Mönch zu suchen, war in dieser Zeit offensichtlich so stark, dass überall *Kellien* entstanden, Mönchszellen, die in einiger Entfernung voneinander lagen. Es war die Zeit, als das Christentum Staatsreligion wurde und die Kraft des Glaubens verflachte. Da wollten die Mönche als »Märtyrer«, als Zeugen für den Glauben, radikal in der Nachfolge Christi leben. So entstand an verschiedenen Orten die Mönchsbewegung.

Sie hatte ihre Wurzeln in den frühchristlichen Asketenkreisen. Die frühe Kirche war insgesamt so weltjenseitig, dass man fast sagen könnte, alle waren damals Mön-

che. Im 2. Jahrhundert bildeten Asketen die Mitte der Gemeinden, um die sich die Gläubigen scharten, um in der feindlichen Atmosphäre des römischen Reiches als Christen zu bestehen.

Erst um das Jahr 300 lässt sich die Mönchsbeobachtung beobachten. Zeitgleich an verschiedenen Orten lassen sich Mönche nieder, zuerst in unbewohnten Gegenden, dann in der Wüste. Die Wissenschaftler streiten sich, woraus das Mönchtum entstanden ist. Offensichtlich waren da nicht nur christliche Quellen. Denn die Bibel selbst ruft ja nicht zum Mönchtum auf. Das Mönchtum ist eine allgemein menschliche Bewegung, die sich in allen Religionen findet. Es ist eine Ursehnsucht im Menschen, allein für Gott zu leben, sich durch Askese und Weltflucht für die Schau Gottes zu bereiten, mit Gott eins werden zu dürfen. Die christlichen Mönche folgten dieser Sehnsucht. Aber sie deuteten sie immer schon von der Bibel her und fanden in der Bibel eine Begründung für ihre radikale Christuskonsequenz. Dabei spielten auch Vorstellungen der griechischen Philosophie eine Rolle. Manche Gedanken und Praktiken der Mönche gleichen zum Beispiel denen der Pythagoreer. Die Verbindung der Askese mit der Mystik, der Schau Gottes, ist typisch griechisch. Der asketische Wortschatz stammt größtenteils »aus der Sprache der hellenistischen Popularphilosophie« (Heussi 292), wie *Askese*, *Anachorese* (sich von der Welt zurückziehen), *Mönch* (*Monachos*, das heißt einer, der sich absondert), *Koinobion* (Mönchsgemeinschaft) und viele andere mehr.

Etwa ab dem Jahre 300 zogen sich von überall her Mönche in die Wüste zurück. Sie arbeiteten und beteten

dort den ganzen Tag, sie fasteten und übertrafen sich gegenseitig in der Askese. Sie erfanden die Askese nicht, sondern übernahmen in ihr Praktiken, die sie in anderen religiösen Bewegungen vorfanden. Denn ohne die Kenntnis der asketischen Praxis hätte ihr einsames Leben in der Wüste in psychischem Zusammenbruch und Wahnsinn geendet. Die Mönche übernahmen die Weisheit und Erfahrung, die Asketen aus allen Religionen und aus philosophischen Kreisen vorher gesammelt hatten. Nur so konnten sie ihr Leben in beständiger Einsamkeit und Wachheit sowie in ständiger Suche nach Gott so bestehen, dass sie darin eine große Menschenkenntnis erwarben und ein wirkliches Gespür für Gott.

Die Mönchsväter wurden zu den Psychologen der damaligen Zeit. Denn in der Einsamkeit beobachteten sie genau ihre Gedanken und Gefühle und besprachen sie dann am Sonntag, wenn sie zusammenkamen und Eucharistie feierten, mit ihrem Abba, ihrem geistlichen Vater, damit ihr asketisches Ringen nicht in die Irre ging. Sie sprachen über ihre Gedanken und Gefühle, über ihre konkrete Lebensweise und über ihren Weg zu Gott. So entstand die sogenannte Mönchsbeichte, bei der es nicht in erster Linie um die Vergebung der Sünden ging, sondern um die geistliche Begleitung, um die Seelenführung. Es war eine Vorform des therapeutischen Gesprächs, wie es die moderne Psychologie entwickelt hat. Auf jeden Fall pilgerten aus den Städten, ja sogar aus Übersee, aus Rom, zahlreiche Menschen zu den Einsiedlern, die sich der Welt entzogen hatten, um ihren Rat zu suchen. Ähnlich wie heute zahlreiche Wahrheitssucher nach Indien zu den Gurus pilgern, zogen damals von überall her Menschen

in die Wüste nach Ägypten. Sie spürten offensichtlich, dass da Menschen wohnen, die etwas vom Menschsein verstehen und von Gott authentisch sprechen, weil sie ihn erfahren haben.

323 gründete Abba PACHOMIOS bei Tabennisi, in der oberägyptischen Wüste, ein Kloster. Während die Einsiedler nur einen losen Zusammenhalt hatten, gründet Pachomios als Erster eine Gemeinschaft von Mönchen, die er klar strukturierte. Es bildeten sich große Klöster mit über tausend Mönchen, straff durchorganisiert, Vorbilder für alle Klöster, die dann im Osten wie im Westen allmählich überall entstanden, bis sie in Benedikts Gründung von Montecassino einen geschichtlichen Höhepunkt erlebten. In diesen Klöstern wollte man bewusst den christlichen Glauben in Gemeinschaft leben. Die Sehnsucht nach der Urkirche, nach der Gemeinschaft, in der – so der Evangelist Lukas – alle ein Herz und eine Seele waren und alles gemeinsam hatten (vgl. Apostelgeschichte 4,32ff.), trieb die Mönche, im Miteinander Gott zu suchen.

Die Gemeinschaft zwischen Arm und Reich, zwischen den verschiedenen Völkerstämmen, wurde gerade in der Völkerwanderungszeit zu einem Zeichen dafür, dass das Reich Gottes gekommen war. Obwohl die Mönche sich aus der Welt in die Einsamkeit zurückzogen, haben sie dennoch – wie keine andere Kraft der ausgehenden Antike – die Welt geprägt. Gerade BENEDIKT VON NURSIA, der in der Unstetigkeit der Völkerwanderungszeit ein kleines Kloster auf dem Monte Cassino gründete, wurde zum »Vater des Abendlandes«. Die Klöster, die nach sei-

ner Regel lebten, haben mit ihrem Gebet und ihrer Arbeit die Kultur des Abendlandes geformt, sie haben einen ganz bestimmten Stil des Lebens entwickelt, der für lange Zeit Europa prägte.

Schon in der zweiten Hälfte des 4. Jahrhunderts erzählten sich die Mönche die Aussprüche der großen Altväter weiter. Auch wenn die Worte der Väter in einer konkreten Situation und auf eine konkrete Frage hin gesprochen wurden, »so spürte man doch, dass dem Spruch (*apophthegma*) des vom Geist erfüllten Vaters eine viel weittragendere und allgemeinere Bedeutung zukam. Man stellte kleine Spruchsammlungen her. Nach und nach entstanden umfangreiche Kompilationen, die in der ganzen Christenheit weite Verbreitung fanden. Es gibt allein rund 160 griechische Manuskripte« (*Miller 17*).

Aus diesen Vätersprüchen wollen wir im Folgenden vor allem schöpfen. In ihnen spüren wir, dass sie aus der Erfahrung stammen, dass sie nie theoretisch bleiben. Sie geben Weisung, sie sind voller Weisheit. Allerdings dürfen wir in den Vätersprüchen keine allgemeingültige Maxime des geistlichen Lebens sehen. Denn sie sind immer in eine konkrete Situation hineingesprochen: ein Wort gerade für diesen Fragesteller, ein therapeutischer Weg gerade für diesen Menschen. Daher sind manche Worte einseitig und übertrieben. »Hier werden nun einmal nicht Wahrheiten für jedermann ausgesprochen. Einem bestimmten Menschen in einer bestimmten Situation ist das Wort zgedacht, als Stachel, der ihn anreizen soll, das für ihn im Augenblick Notwendige zu tun – und zwar ab sofort, heute, heute, nur nicht morgen« (*Sartory 11*).

Was in den *Apophthegmen* situationsbezogen überliefert worden ist, wurde von EVAGRIOS PONTIKOS (345–399) systematisch beschrieben. Evagrius (oder lateinisch Evagrius) war Grieche, gebildeter Theologe, der in eine Beziehungsgeschichte verwickelt aus Konstantinopel flieht und in Ägypten Mönch wird. Von einem Altvater in das Mönchtum eingewiesen, wird er bald zu einem gesuchten geistlichen Vater. Selbst immer wieder angefochten, wurde er zum Fachmann im Umgang mit den Gedanken und Gefühlen, im Kampf mit den Dämonen. Viele Brüder suchen ihn auf und fragen ihn um Rat für ihren geistlichen Kampf. So schreibt PALLADIOS, ein Schüler des Evagrius: »Seine Gewohnheit war die Folgende: Die Brüder versammelten sich bei ihm am Samstag und Sonntag. Während der ganzen Nacht besprachen sie mit ihm ihre Gedanken. Sie lauschten seinen machtvollen Worten, bis das Licht aufging. Dann gingen sie voll Freude von dannen und lobten Gott. Denn wahrlich, seine Unterweisung war sehr sanft« (*Bunge 48*).

Auf Wunsch vieler Gottsucher beschreibt Evagrius seine Erfahrungen und gibt so vielen Mönchen Orientierung in ihrem spirituellen Ringen. Seine Schriften sind immer Gelegenheitsschriften, für bestimmte Bittsteller verfasst. Palladios schreibt über seine Bücher: »Sein Intellekt war sehr rein geworden, und er ward der Gnade der Weisheit, der Erkenntnis und der Unterscheidung gewürdigt, indem er die Werke der Dämonen unterschied. Er war sehr versiert in den Heiligen Schriften und in den rechtgläubigen Lehren der katholischen Kirche. Von seinem Wissen, seiner Erkenntnis und seinem erle-

senen Verstand zeugen die Bücher, die er geschrieben hat«
(*Bunge 52f.*).

Die Schriften des Evagrius wurden über die Jahrhunderte hinweg die geistige Grundlage der Mönche. Leider geriet Evagrius in den anti-origenistischen Streitigkeiten in Verruf, so dass seine Schriften von der Kirche verboten wurden. Die Mönche halfen sich damit, dass sie viele seiner Bücher dem heiligen NILUS unterschoben. So waren sie trotz kirchlicher Zensur immer die Richtschnur für das monastische Leben. Im Westen hat CASSIAN, ein Schüler des Evagrius, mit seinen beiden Büchern dafür gesorgt, dass die Weisheit des Evagrius auch für uns erhalten blieb. Cassian war – nach der Bibel – die am weitesten verbreitete Lektüre des Mittelalters. Im Folgenden sollen einige Aspekte der Spiritualität, wie sie uns in den *Apophthegmen*, bei Evagrius, Cassian und andern Mönchsschriftstellern begegnen, dargelegt und für unsere Zeit fruchtbar gemacht werden.

1 Spiritualität von unten

Die Spiritualität, die uns die moralisierende Theologie der Neuzeit vermittelt hat, setzt von oben an. Sie stellt uns hohe Ideale vor Augen, die wir erreichen sollen. So ein Ideal ist die Selbstlosigkeit, die Selbstbeherrschung, die ständige Freundlichkeit, die selbstlose Liebe, die Freiheit von Zorn und die Überwindung der Sexualität. Die Spiritualität von oben hat sicher ihre positive Bedeutung für junge Menschen, da sie sie herausfordert und ihre Kraft testet. Sie treibt sie an, über sich hinauszuwachsen und nach Zielen zu streben. Aber sie bringt uns auch oft dazu, unsere eigene Realität zu überspringen. Wir identifizieren uns so sehr mit den Idealen, dass wir unsere eigenen Schwächen und Grenzen verdrängen, weil sie dem Ideal nicht entsprechen. Das führt zur Spaltung. Spaltung aber macht krank. Sie offenbart sich bei uns oft in dem Zwiespalt zwischen Ideal und Wirklichkeit. Weil wir nicht zugeben können, dass wir dem Ideal nicht entsprechen, projizieren wir unser Unvermögen auf die anderen. Wir werden dann hart gegen andere.

Es ist ja erstaunlich, dass gerade sehr fromme Menschen oft recht brutal reagieren, wenn etwa ein Theologe eine etwas andere Ansicht äußert. Als man zum Beispiel in Würzburg vom bischöflichen Ordinariat eine Kunst-

ausstellung zum Thema »Mensch Maria« organisierte, da wurde selbst der Bischof unflätig und brutal angegriffen. Brutalität aber ist oft verdrängte Sexualität. Diese Menschen meinen, sie würden die Frömmigkeit verteidigen. In Wirklichkeit agieren sie recht unfromm und militant. Solche Vertreter einer Spiritualität von oben merken dann gar nicht, wie sie unterhalb der Gürtellinie argumentieren.

Die Wüstenväter lehren uns eine Spiritualität von unten. Sie zeigen, dass wir bei uns und unseren Leidenschaften anfangen müssen. Der Weg zu Gott führt bei den Wüstenvätern immer über die eigene Selbsterkenntnis. Evagrius Pontikus formuliert es einmal so: »Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selber kennen!« Ohne Selbsterkenntnis sind wir immer in Gefahr, dass unsere Gedanken von Gott reine Projektion sind. Es gibt auch Fromme, die vor ihrer eigenen Realität in die Frömmigkeit flüchten. Sie werden durch ihr Beten und Frommsein nicht verwandelt, sondern sie benutzen die Frömmigkeit, um sich über andere zu erheben, um sich in ihrer Unfehlbarkeit zu bestätigen.

Bei den Mönchsvätern begegnet uns eine ganz andere Form der Frömmigkeit. Da sind vor allem Ehrlichkeit und Echtheit gefragt. Das aber führt zu einem liebevollen Verständnis für alle, die nicht den gleichen Weg gehen. POIMEN, ein bewährter Altvater, weist einen großen Theologen auf die Spiritualität von unten hin. Der berühmte Theologe möchte gerne mit dem Altvater Poimen über das geistliche Leben sprechen, über himmlische Dinge, über den dreifaltigen Gott. Doch Poimen

hört sich das an, ohne zu antworten. Ärgerlich schickt der Theologe sich an, den Mönchsvater zu verlassen. Da geht sein Begleiter zu Poimen und sagt: »Vater, deinetwegen kam dieser große Mann, der in seiner Gegend ein so großes Ansehen besitzt. Warum hast du denn nicht mit ihm gesprochen?« Der Greis gab zur Antwort: »Er wohnt in den Höhen und spricht Himmlisches, ich aber gehöre zu denen drunten und rede Irdisches. Wenn er von den Leidenschaften der Seele gesprochen hätte, dann hätte ich ihm wohl Antwort gegeben. Wenn er aber über Geistliches spricht, so verstehe ich das nicht« (*Apophthegmata* 582).

Der Theologe geht von einer Spiritualität von oben aus. Er spricht gleich von Gott und von geistlichen Dingen. Für Poimen beginnt der spirituelle Weg bei den Leidenschaften der Seele. Sie muss man erst beobachten, mit ihnen muss man kämpfen. Dann erst versteht man etwas von Gott. Ja, der Umgang mit den Leidenschaften ist für ihn der Weg zu Gott.

Die Begegnung des Theologen mit Poimen endet so, dass Poimens Schüler zum verärgerten Gast sagt: »Der Greis redet nicht leicht von der Schrift, aber wenn jemand mit ihm von den Leidenschaften der Seele spricht, dann gibt er ihm Antwort.« Er besann sich und ging zu ihm hinein und sprach zu ihm: »Was soll ich tun, wenn die Leidenschaften der Seele über mich Macht gewinnen?« Da achtete der Greis freudig auf ihn und sagte: »Jetzt bist du richtig gekommen, nun öffne deinen Mund für diese Dinge, und ich werde ihn mit Gütern füllen.« Der aber hatte großen Nutzen und sagte: »Wahrhaftig, das ist der rechte Weg!« Und mit Dank gegen Gott kehr-

te er in sein Land zurück, weil er gewürdigt worden war, mit einem solchen Heiligen zusammenzutreffen« (*Apophthegmata* 582). Jetzt, da sie von den Leidenschaften der Seele reden, wird ihr Gespräch ehrlich, und sie berühren einander in ihrem Herzen, und sie rühren gemeinsam an Gott, der auf einmal spürbar wird in ihrer Mitte, der ihnen als Ziel ihres Weges vor Augen liegt.

Von Abba Antonius wird das Wort überliefert: »Wenn du siehst, dass ein junger Mönch mit seinem eigenen Willen nach dem Himmel strebt, halte seine Füße fest, ziehe ihn nach unten, denn es hat für ihn keinen Nutzen« (*Smolitsch* 32).

Es tut jungen Menschen nicht gut, zu früh zu meditieren, zu früh den Weg der Mystik zu gehen. Sie müssen sich erst mit ihrer eigenen Realität auseinandersetzen. Sie müssen ihre Leidenschaften anschauen und mit ihnen kämpfen. Dann erst können sie sich auf den inneren Weg machen, dann erst können sie ihr Herz ganz und gar an Gott festmachen. Heute gibt es viele, die zu früh von spirituellen Wegen fasziniert sind. Sie meinen, sie könnten diese Wege gehen, ohne vorher den beschwerlichen Weg der Selbsterkenntnis, der Begegnung mit den eigenen Schattenseiten, gegangen zu sein. Die Mönche warnen uns vor einer himmelstürmenden Spiritualität. Allzu leicht wird es uns wie dem Ikarus ergehen, der sich aus Wachs Flügel baute und dann abstürzte, als er der Sonne zu nahe kam. Die Flügel, die wir uns bauen, bevor wir unserer eigenen Wirklichkeit begegnet sind, sind nur aus Wachs. Sie tragen nicht. Die Amerikaner nennen den Weg dieser spirituellen Überflieger »*spiritual bypassing*«,

spirituelle Abkürzung. Es ist eine große Gefahr, dass wir die Meditation dazu benutzen, den Problemen aus dem Weg zu gehen, die wir eigentlich lösen müssten, etwa die Probleme unserer verdrängten Sexualität, unserer unterdrückten Aggressionen und unserer Ängste. Wenn daher junge Menschen zu fromme Gedanken äußern, versuche ich immer, den andern Pol mit ihnen anzuschauen: den konkreten Alltag, die Arbeit, die Schule, das Studium. Ich lehne ihre frommen Gedanken und Wege nicht ab und mache sie nicht lächerlich. Denn das steht mir nicht zu. Dafür ist viel zu viel echte Sehnsucht in ihrer Frömmigkeit. Aber es ist wichtig, dass ihre Frömmigkeit geerdet wird, dass sie den Alltag und die Arbeit durchdringt.

Der heilige Benedikt hat diese Spiritualität von unten beschrieben in seinem Kapitel über die Demut, über die *humilitas*. Er nimmt die Jakobsleiter als Bild für unsern Weg zu Gott. Das Paradox unseres spirituellen Weges besteht darin, dass wir zu Gott aufsteigen, indem wir in unsere eigene Wirklichkeit hinabsteigen. So versteht er Jesu Wort: »Wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden« (Lukas 14,11; 18,14).

Durch das Hinabsteigen in unsere Erdhaftigkeit (*humus – humilitas*) kommen wir in Berührung mit dem Himmel, mit Gott. Indem wir den Mut finden, in die eigenen Leidenschaften hinabzusteigen, führen sie uns zu Gott hinauf. Diese Demut wurde von den Mönchsvätern deshalb so gepriesen, weil sie der niedere Weg zu Gott ist, der Weg über die eigene Wirklichkeit zum wahren Gott. Der Himmelsstürmer begegnet nur seinen eigenen Bildern von Gott, seinen eigenen Projektionen.