

Wolfgang Hammer

## Klösterliche Seelenheilkunde

Ein Vortrag

Meine Damen und Herren,

Klosteranlagen zeugen von einer der erfolgreichsten Lebensweisen in der europäischen, wenn nicht sogar in der Weltgeschichte. Nonnen und Mönche verbreiteten seit dem Untergang des römischen Reiches (476 n. Chr.) mit dem Christentum ihre Lebensweise und ihre kulturellen Errungenschaften. Bis in das 12. Jahrhundert hinein bildeten sie den Stoßtrupp der Kultivierung Europas. Später übernahmen die Städte teilweise die Kulturbildung und -verbreitung. Aber noch in der Missionierung außereuropäischer Ländern wirkten und wirken Nonnen und Mönche bis in unsere Zeit durch ihre Lebensweise.<sup>1</sup>[1]

Die Grundformel des klösterlichen Lebensstils lautete: ora et labora – bete und arbeite. Daraus schöpften Nonnen und Mönche die Kraft, die zu den hervorragenden Leistungen notwendig war. In meinem Vortrag möchte ich der Frage nachgehen, wie Elemente dieser so erfolgreichen Lebensweise auch für unsere säkulare Zeit und für Menschen, die keinen Glauben haben, heilsame Wirkungen auf Seele, Körper und Geist ausüben können.

### **Klösterliche Seelenheilkunde heute?**

Nonnen und Mönche sahen ihre Seele durch Dämonen gefährdet. Diese Dämonen, ob man sie als Kräfte von Außen ansieht, die den Menschen vernichten wollen, oder als Personifikationen innerer Bedrängnisse, versuchen mit aller Gewalt, Phantasie und Verderbtheit den Menschen, der Christus nachfolgen möchte und zu Gott strebt, zur Sünde und damit zur ewigen Verdammnis zu verführen. Dieser Seelenkampf steht am Beginn der Entwicklung des Christentums zum abendländischen Kulturformer. Diese Introspektion und die Perfektionierung der Innenschau durch das Mönchtum weitete das Feld der Selbsterfahrung des Menschen aus. Im klösterlichen Leben konzentriert sich der Mensch auf sein Innenleben und sammelte Erfahrungen im Umgang mit ihm. Glücksgefühle, Visionen, Phantasien, Ängste und andere Regungen stürmen auf ihn ein und lehrten einen geeigneten Umgang mit ihnen. Damit schufen Mönche die bestimmende Grundlagen für die westliche Seelenheilkunde bis heute. Sie schufen aber damit auch – das soll nicht vergessen werden – Grundlage für die heutige Dominanz westlich-abendländischer Kultur. Denn innere Erfahrungen bilden die Voraussetzungen für die Veränderung der Welt auch außen.

Ich möchte Ihnen in meinem Vortrag zeigen, welche Elemente sich aus der kulturwissenschaftlichen Analyse des klösterlichen Lebens herausarbeiten lassen und wie man sie sich auch als Mensch des 20. Jahrhundert zunutze machen kann. Ich möchte Ihnen Grundstrukturen christlich-abendländischer Verhaltensweisen beschreiben, die sich auch heute noch als bestimmend für eine teilweise a-religiöse Welt erweisen. Eine Rückbesinnung auf sie könnte für viele Menschen nützlich sein.

---

<sup>1</sup>[1] Siehe Fried, 2002, S. 28 ff. „Die Globalisierung wurde zu keiner Zeit „erfunden“; sie resultiert aus einer sich während der mittelalterlichen Jahrhunderte immer dichter vernetzenden Kooperation des „homo religiosus“, „oeconomicus“ und „scientificus“; der „homo politicus“ trat als letzter hinzu.“ (S. 28)

Ich will Ihnen aus der Geschichte der Wüstenväter erzählen, aus dem Leben der Benediktiner und aus dem der Zisterzienser. Dann stelle ich Ihnen zwei moderne Autoren vor, die seelenkundliche Bücher zu unserem Thema geschrieben haben, um dann in einer kurzen Zusammenfassung eine Quintessenz des klösterlichen Lebens für unseren Alltag zu ziehen.

## **Wüstenväter**

Woher wissen wir etwas über die Wüstenväter und einige wenige Wüstenmütter?

Sie hatten sich in ihre Klausen, Höhlen, Erdlöcher oder auf ihre Säulen zurückgezogen, um keinen Kontakt zur Welt zu haben. Die Welt verdarb ihre Seele. Sie wollten ihre Seele für das ewige Leben retten.

Wenig ist von ihnen direkt schriftlich überliefert. Aber einige Augenzeugen haben mit den Wüstenvätern zeitweise gelebt und über sie berichtet.

Der berühmteste unter den Verkündern der Wunder der Wüstenväter hieß Athanasius und lebte von 295 bis 373. Als Bischof von Alexandria, der zweitgrößten Stadt im Imperium Romanum, spielte er auf der politischen Bühne der damaligen Welt eine bedeutende Rolle. Er verfeindete sich mit den Arianern auf dem Konzil von Nicäa (325). Dort wurde festgelegt, dass Christus wesensgleich mit Gott ist, während die Arianer Christus auch als Mensch ansahen. Da die Arianer mit Verleumdungen – er hätte eine Frau vergewaltigt und einen Bischof ermordet – eine Hetzjagd auf ihn veranstalteten, musste er mehrmals in seinem Leben aus Alexandria fliehen. Eine dieser Fluchten führte ihn wahrscheinlich um 356 in die Wüste. Dort begegnete er dem heiligen Antonius. Über ihn schrieb er das Grundlagenwerk für das abendländische Mönchtum: „Leben und Taten des Vaters Antonius“ – ein Bestseller, der untergründig bis heute wirkt.

Auch andere fanden den Weg in die Wüste: Palladius, Bischof von Helenopolis, lebte 12 Jahre bei den Wüstenvätern und verfasste seine „Historia lausiaca“ mit vielen Schilderungen von Wundern der Anachoreten in Ägypten. Nach zwanzig Jahren in der ägyptischen Wüste schildert der Mönch Johannes Cassianus um 415 in seinen „Einrichtungen der Väter“ und „Gespräche mit den Vätern“ das Leben dieser Heiligen.

Diese Berichte entsprechen nicht dem Standard moderner Geschichtsschreibung, sondern gehören zur Gattung der Aretalogie. Areta bedeutet griechisch Tugend und logos Rede, also müsste man diese Berichte eher als belehrende „Tugendreden“ einschätzen denn als Tatsachenberichte. Sie waren auf eine läuternde Vorbildwirkung auf den Leser bzw. Hörer ausgerichtet, der sein Leben im Sinne der christlichen Läuterung und Erbauung an den Handlungsweisen ausrichten sollte.

## **Der heilige Antonius**

Am Beispiel des heiligen Antonius will ich die Grundstruktur des mönchischen Lebens in der Wüste beschreiben.

Hauptzeuge für das Leben des Antonius war Athanasius. Andere Berichte bestätigen nur, dass ein Antonius nach Alexandria gekommen ist, um gegen die Arianer zu sprechen.

Zunächst die wichtigsten Daten des Lebens der heiligen Antonius. Geboren wurde er als Sohn wohlhabender Grundbesitzer in Kome in Mittelägypten im Jahr 251. Als er 20 Jahre alt war,

starben seine Eltern und er erbt das Gut. Da hörte er eines Tages Christus in der Kirche fordern: „Willst du vollkommen sein, so gehe hin, verkaufe, was du hast, und gib es den Armen ...; und komm und folge mir nach.“<sup>2[2]</sup>

Antonius verschenkte seinen Besitz und begab sich zu einem Asketen in der Nähe seines Dorfes. Nach einiger Zeit verschärfte er seine Einsiedlerexistenz und zog sich in ein Grab zurück, um dort gegen die Versuchungen zu kämpfen. Nach wenigen Monaten zog er weiter in die Wüste und ließ sich in der verlassenen Festung Pispir nieder, in der er zwanzig Jahre gegen böse Geister kämpfte. Um 305 sammelten sich viele Schüler in seiner Umgebung und lebten dort. Damit entstand ein erster Vorläufer einer christlichen Klostersgemeinschaft. Da viele Menschen nach Pispir pilgerten, um sich heilen zu lassen oder um Wunder zu sehen, zog sich Antonius weiter in die Wüste zurück. Auf dem Berg Kolzim verbrachte er in einer Felsenhöhle die letzten Jahre. Dabei allerdings widerstand er nicht den Bitten einer Anhänger, doch die Hälfte des Jahres nach Pispir zu kommen und dort zu wirken. Am 18. Januar 356 starb er im Alter von 105 Jahren.

So weit die Fakten seines Lebens. Was ist an diesem Leben so beispielhaft, dass es eine Grundstruktur abendländischen Christentums aufweist?

Betrachten wir zunächst die Umwelt, in der dieses Leben sich abspielte.

### **Die Welt dieser Zeit**

In den ersten nachchristlichen Jahrhunderten herrschten die Römer nahezu unangefochten über die damalige Welt um das Mittelmeer. Religiös pflegten sie einen lebendigen Glauben. „Die Menschen lebten im Rhythmus der religiösen Feste und in einer Welt voller göttlicher und dämonischer Kräfte.“<sup>3[3]</sup> Staatsinteressen und Religion bedingten sich gegenseitig. Diese Loyalitätsreligion verlangte von den Menschen die „kultische Absicherung der Politik“<sup>4[4]</sup>. Darüber hinaus stand den Völkern ein großer Toleranzspielraum zur Verfügung. Das Christentum sah sich einem Konglomerat von antiker-klassischer Religion, dem Kaiserkult und orientalischen Mysterienkulten gegenüber.

Von den römischen Herrschern wurde ein Bekenntnis zum Kaisertum verlangt. Einige Christen verweigerten dies und wurden hingerichtet. Diese Märtyrer dokumentierten die volle Hingabe eines Menschen zu einem Gott, der jenseits der äußeren Welt ist. „So wie die neue Religion von Jesus gelehrt und von den Jüngern verkündet wurde, verfolgte sie tatsächlich nicht das Ziel, die zeitliche Welt zu erobern und in die Geschichte einzugehen, sondern predigte im Gegenteil die nahe bevorstehende Ankunft des himmlischen Königreichs, das Ende der irdischen Welt, den Tod der Geschichte.“<sup>5[5]</sup> Die Erwartung (und Furcht) vor der Apokalypse erleichterte das Sterben. In realer Erwartung des Endes der Welt lebten Christen in den ersten Jahrhunderten so, als würde die Erlösung im Paradies sehr bald tatsächlich eintreten. Deshalb entstanden in diesen Jahren exaltierte religiöse Verhaltensweisen wie das

---

<sup>2[2]</sup> Matth. 19, 21

<sup>3[3]</sup> Brox, 1983, S. 24

<sup>4[4]</sup> Brox, 1983, S. 24

<sup>5[5]</sup> Lacarrière, 1967, S. 23

Märtyrertum, die Askesebemühungen oder die apotaktischen Ehen, deren Ziel darin lag, durch die Jungfräulichkeit das Ende der Welt zu beschleunigen<sup>6[6]</sup>. Prophezeiungen über das Ende der Welt ließ Menschen in die Wüste ziehen und dort auf das Jüngste Gericht warten<sup>7[7]</sup>.

Der heilige Zyprian von Karthago<sup>8[8]</sup> (ca. 200 – 258) schildert die Endzeitstimmung in einem Brief an Dimitrianus: "Wer sieht nicht, dass die Welt schon ihrem Untergang zutreibt und dass sie nicht mehr dieselbe Kraft und Frische besitzt wie einst? Das bedarf keines Beweises durch die Heilige Schrift. Die Welt selbst bestätigt es und bezeugt durch den Verfall eines jeden Dings zur Genüge, dass sie sich ihrem Ende nähert. Im Winter fällt zur Nahrung der Saaten weniger Regen. Im Sommer scheint zur Reifung der Früchte die Sonne weniger heiß. Der Frühling ist nicht mehr so angenehm, der Herbst nicht mehr so fruchtbar. Die Steinbrüche, wie wenn sie es müde wären, liefern weniger Steine und weniger Marmor, und die Gold- und Silberminen haben sich schon erschöpft. Die Äcker bleiben unbebaut, die Meere ohne Seefahrer, die Armeen ohne Soldaten. Es gibt weniger Unschuld im Rechtsanwaltsstand, weniger Gerechtigkeit unter den Richtern, weniger Einigkeit unter den Freunden, weniger Fleiß in den Künsten, weniger Disziplin in den Sitten. Glaubst du, dass etwas, das seinem Untergang entgegengeht, ebenso kräftig ist, wie es am Anfang war? Alles, was sich seinem Ende zuneigt, muss notwendig verfallen ... Wir sehen Kinder, die schon ganz weiß sind. Das Haar fällt ihnen aus, ehe es gekommen ist, und als Greise treten sie ins Leben, statt als solche zu enden. So stürzt von jetzt an alles seinem Tod entgegen und hat teil am allgemeinen Verfall der Welt."<sup>9[9]</sup>

Mit dieser Welt-Analyse legitimierten christliche Theoretiker die antisoziale und antiweltliche Einstellung der Märtyrer, Asketen und Wüstenväter. Sie „nehmen den alten Traum des Christentums wieder auf: für immer außerhalb der Welt und der Geschichte in der Erwartung des Neuen Himmelreichs zu leben.“<sup>10[10]</sup> Ihr Reich war nicht von dieser Welt.

Ein Sinnspruch der Wüstenväter, der die Distanzierung von der Welt zusammenfasst, überliefert Kassian: „Omnimodis fugare debere mulieres et episcopos“<sup>11[11]</sup> kurz übersetzt: Fliehe vor den Frauen und den Bischöfen. Frauen schränken die Freiheit des Mannes ein und hemmen ihn seiner Hingabe an die Askese, mit der er das ewige Leben zu erreichen wünscht. Frauen binden an die gesellschaftliche Wirklichkeit mit ihrer Sorge für die Kinder, für das Heim, für andere. Dies lenkt Männer von der Hingabe an das neue Himmelreich ab. Dies

---

<sup>6[6]</sup> „Die Welt“, schreibt ein gewisser Dositheus im dritten Jahrhundert, „hat ihren Anfang genommen mit der Ehe, durch die Enthaltbarkeit soll sie ihr Ende finden.“ Lacarrière, 1967, S. 26

<sup>7[7]</sup> Lacarrière, 1967, S. 28

<sup>8[8]</sup> [http://www.heiligenlexikon.de/index.htm?BiographienC/Cyprian\\_von\\_Karthago.htm](http://www.heiligenlexikon.de/index.htm?BiographienC/Cyprian_von_Karthago.htm)

<sup>8[9]</sup> Lacarrière, 1967, S. 29

<sup>10[10]</sup> Lacarrière, 1967, S. 30

<sup>11[11]</sup> zitiert nach: Zander, 2001, S. 82

meinten jedenfalls die Wüstenväter. Und der Bischof? Ihm sprechen sie eine ähnliche Welt-Bindung zu. Er hat einen festen Wohnsitz - nicht wie Christus, der wandernd predigte – und, wenigstens nach dem Toleranzedikt (313) und nach der Anerkennung des Christentums als legitime Religion (326) bzw. als Staatsreligion (381) war der Bischof mit weltlicher Macht verhandelt. Gerade im 4. Jahrhundert wuchs der Zug von Männern in die Wüste als Protest gegen die Verweltlichung des Christentums, das sich nun in weltpolitische Angelegenheiten einmischte.

## **Ver-Suchungen**

Die Suche nach dem wahren Christentum fand im Märtyrerkult der christlichen Untergrundkultur im 2. und 3. Jahrhundert seinen Höhepunkt. Ähnliche Beweggründe führte Christen aus der Gesellschaft in die Wüste: die Suche nach dem neuen Jerusalem. In ihrer Einsamkeit stellten sie sich den Anfechtungen des Körpers, den Versuchungen durch Dämonen und den Visionen, durch die sie einen Blick in die jenseitige gute Welt werfen konnten.

Athanasius schildert die ersten Versuchungen, die Antonius, als er noch in Dorfesnähe wohnte, als Teufelerscheinung. Dieser erinnert den Heiligen an den verschenkten Besitz, an seine hervorragende soziale Stellung und an körperliche Lüste. Außerdem schildert er ihm in schrecklichsten Farben die kommenden Unbilden bei der Einhaltung der Tugenden. Daraufhin zieht sich Antonius in die Grabkammer zurück. Dort erlebt er den Aufstand der alten ägyptischen Götter: „Wir wollen Antonius einmal auf eine andere Weise angreifen“, sagen die Dämonen, da es uns ein leichtes ist, die verschiedensten Bosheiten zu erfinden, um den Menschen zu schaden.“ Woraufhin der höllische Trupp so zu lärmern anhub, dass die Kammer des Antonius davon erzitterte ... und da sich die vier Wände geöffnet hatten, drangen die Dämonen zuhauf in seine Zelle. Sie nahmen die Form der verschiedensten wilden Tiere und Schlangen an und füllten alsbald den Ort in Tiergestalten aller Art als Löwen, Bären, Leoparden, Stiere, Wölfe, Vipern, Skorpione und andere Schlangen, und ein jeder stieß Schreie aus nach seiner Art: die Löwen brüllten, als wollten sie ihn verschlingen, die Stiere schienen ihn jeden Augenblick mit den Hörnern durchbohren, die Wölfe sich wütend auf ihn stürzen zu wollen, und die Schlangen krochen auf der Erde und züngelten gegen ihn an. Unter diesen Tieren gab es kein einziges, dessen Blick nicht ebenso grausam wie wild gewesen wäre und dessen Zischen oder Gebrüll nicht Furcht und Schrecken eingebläst hätte.“<sup>12[12]</sup> Geschickt hat Athanasius die ägyptischen Götter zu teuflischen Dämonen degradiert und mit dieser Geschichte den Kampf des Christentums gegen heidnische Religionen gefördert.

Auch zwanzig Jahre Kampf gegen Dämonen in der Burgruine Pispir konnten Antonius nicht schaden. Seinen Anhänger schildern ihn als Idealfigur: „Er war weder durch den Mangel an Übung dicker geworden, noch geschwächt durch all das Fasten und die Kämpfe gegen die Dämonen. Sein Gesicht war unverändert, er besaß dieselbe Gelassenheit des Geistes und dieselbe angenehme Gemütsverfassung. Er war weder von Traurigkeit niedergeschlagen noch überschwänglich vor Freude. Sein Gesicht war weder zu fröhlich noch zu streng. Er bezeugte kein Missvergnügen darüber, sich von einer so großen Menge umringt zu sehen, aber auch keine Selbstgefälligkeit, von so vielen Menschen begrüßt und verehrt zu werden. Er befand

---

12[12] Lacarrière, 1967, S. 73

12[13] Lacarrière, 1967, S. 76

sich in einem vollkommenen seelischen Gleichgewicht, in einem der Natur angemessenen Zustand".13[13] Die Schilderung eines vollkommenen Menschen.

Wir im 21. Jahrhundert, befragen diese Schilderung nach Hinweisen für unser Leben. Dazu vernachlässigen wir alles, was zeitbedingt und taktisch gemeint war, um an den Kern des Lebens des ersten Mönches zu kommen.

## **Die Entfernung**

Wesentlich am Leben des heiligen Antonius und vieler anderer Wüstenväter ist die Distanzierung von der Welt. Diese Entfernung von der Gesellschaft führt den Christen weg von den Verlockungen der diesseitigen Welt hin zum Vor-genuss des ewigen Lebens im Jenseits. Askese übt Körper und Seele in Lösung vom irdischen Dasein. Durch sie gewinnt man Sinneserregungen, Visionen und Gefühle, die als jenseitige angesehen wurden. Die Abnabelung von Familie, Gemeinschaft, Geld und Gut verschafft Freiheit. Asketisches Verhalten wirkt ebenso. Der Knechtschaft von Gesellschaft und Körper will der Mönche entgehen, um Freiheit in Gott zu finden.

Antonius und viele andere Väter waren nicht konsequent genug, denn sie erlagen letzten Endes doch der Verführung durch Verehrer, Jünger und Wallfahren, und mischten sich, wie der Säulenheilige Symeon der Große, als Ratgeber von Bischöfen und vielbesuchte Prediger in weltliche Dinge ein. Von den „wirklichen“ Wüstenvätern, die in letzter Konsequenz ihre Entscheidungen lebten, gibt es naturgemäß kein Zeichen.

Diese Diesseitigkeit der Jenseitigen schenkt uns Hoffnung, dass wir für unser Leben Lehren aus deren Leben ziehen können. In allen Weisheitslehren und Lebensratgebern finden wir den Hinweis darauf, dass man sich, wenigstens teilweise, dem Getriebe der Welt entziehen müsse. Klöster bieten Meditationswochen14[14] und Exerzitien15[15] an, esoterische Gruppierungen 16[16] betreiben Weltflucht und sogar im volkstümlichen Liedgut wird das Reifsein für die Insel beschrieben.

Die körperliche Entfernung von dem Milieu, das einem umgibt, kann eine Voraussetzung sein, sein Leben, zu ändern. Andere Einflüsse lassen einen die gegenwärtige Struktur der Persönlichkeit überdenken und ändern. Die körperliche Entfernung dient aber nur der geistigen und seelischen Entfernung aus der gegenwärtigen Welt.

Auch im Hier und Jetzt gelingt eine Entfernung, wenn man über die Stufen der Beobachtung, der Erklärung, der Kritik und der Änderung sich scheinbar unveränderlichen Zwängen von außen, und manchmal auch von innen, entzieht und zu sich selber findet. Für eine Heilung im

---

14[14] nur ein Beispiel auf sehr vielen: <http://www.rofandruck.at/st-georgenberg/index.php?bereich=kurs>

15[15] <http://kathweb.de/termine/5/>

16[16] <http://www.esoterikverzeichnis.de/anbieter/>

16[17] Lacarrière, 1967, S. 34

Sinne einer Verbesserung des Lebens ist Entfernung eine Grundvoraussetzung, die uns die Mönche vorgelebt haben; Entfernung gemeint als örtliche und/oder mentale Entfernung aus der gegenwärtigen Situation.

## **Askese**

Der Begriff Askese stammt aus dem Griechischen und bedeutet Übung im Sinne von Training. Gemeint sind körperliche Übungen, aber auch, wie wir heute sagen würden, mentales Training. Ziel der christlichen Askese war es, das „Fleisch“ in den Griff zu bekommen, die körperlichen Begierden ruhigzustellen, um geistig frei zu werden für das Glück des Glaubens. In den nachchristlichen Jahrhunderten ging der asketische Überschwang bei Sekten wie den Enkratiten (von griechischen encrateia: Macht über sich selbst) konsequent bis zur Selbstausslöschung der Menschheit, denn „’der Mensch’, schreibt ein gewisser Severus, ‚ist bis zum Gürtel ein Werk Gottes, darunter aber ein Werk des Teufels.‘“<sup>17[17]</sup> Diese Vernichtungsaskese wurde durch die „gute Askese“ zur Seelenerhöhung verdrängt, lebte aber unterschwellig bis ins hohe Mittelalter weiter.<sup>18[18]</sup>

Der Ansatz der guten Askese war die Reduktion der Nahrungsausnahme. „So erzählt es z. B. der Kirchenlehrer ... Tyrannius Rufinus (345-410) in seiner Geschichte der Mönche, *Historia monachorum*, in der legendenhaft ausgeschmückten Vita des Einsiedlers und späteren Klostergründers Or, was sich mit gleichem Tenor in den Lebensbeschreibungen etlicher Wüstenheiliger wiederholt: In der Wüste nährte er sich von Kräutern und Wurzeln und diese schmeckten ihm süß. Wasser, wenn es welches gab, trank er unter Gebeten und Hymnen, die ihn alle Zeit, am Tag und in der Nacht beschäftigten. In dem Rückblick des heiligen Mannes auf seine Zeit in der Wüste berichtete er sogar, dass er keinerlei irdische Nahrung zu sich nahm, sondern dass ein Engel ihm alle drei Tage himmlische (= spirituelle) Kost gebracht habe, die ihm Speise und Trank war.“<sup>19[19]</sup>

Diese Athleten des Hungern eiferten durch ihr Tun Jesus nach, der vierzig Tage in der Wüste den Versuchungen des Teufels durch Verweigerung der Nahrungsaufnahme widerstanden hatte<sup>20[20]</sup>.

Für uns im 21. Jahrhundert dient die Askese als Übung der Enthaltensamkeit auf vielfältige Weise. Als Reduktion von Komplexität sollten wir nicht nur unsere Nahrungsaufnahme in bescheidenen Grenzen halten, sondern auch andere Verführungen durch eine Spaßgesellschaft, die uns mit hysterieerzeugenden Sinneseindrücken überflutet. Gefahren in einer Übertreibung finden wir auch heute: Magersucht, Fresssucht, PC-Sucht und anderes sind Gefahren, die den wohltätigen Zweck von Askese, wie wir sie auch in der griechischen Stoa als Apathie, als Seelenruhe, finden, konterkarieren.

---

<sup>18[18]</sup> Die Absage an die Welt als das Böse findet man bei den Gnostikern, Manichäern, Arianern, Monophysiten und später bei den Paulicianern, Bogomilen und Albigensern.

<sup>19[19]</sup> Gleba: 2002, S. 6

<sup>20[20]</sup> Matth. 4: „Da wurde Jesus vom Geist (Gottes W.H., siehe Matth. 4,17) in die Wüste geführt, um vom Teufel versucht zu werden. Und als er vierzig Tage und Nächte gefastet hatte, hungerte ihn nachher. Das trat der Versucher zu ihm ...“

## Zelle

Ein dritter Schritt zur bewussten Lebensgestaltung nach der Entfernung und Askese ist das Standhalten der Angriffe aus der eigenen Seele. Eine bekannte Geschichte umschreibt die Zelle als Lehrmeisterin der Anachoreten: „Ein Bruder kam in die Sketis zum Altvater Moses und begehrte von ihm ein Wort. Der Greis sagte zu ihm: Fort, geh in dein Kellion und setze dich nieder und dein Kellion wird dich alles lehren.“<sup>21[21]</sup> In diesen Zeiten der Einsamkeit im Kellion, der Zelle, zwingt sich der Mensch, ohne Fluchtmöglichkeit, sich mit sich selber auseinander zu setzen. All die großartigen Darstellungen der mittelalterlichen Malerei von der Versuchung des heiligen Antonius beschreiben den schrecklichen Überfall der bösen „inneren“ Geister, der Lüste und Triebe, der Versuchungen und Täuschungen, denen sich der einsame Mensch aussetzt. Eine gewisse Systematik der Versuchungen ist zu beobachten. Zuerst taucht bei Antonius die Erinnerung an die Vergangenheit auf. Der Teufel erinnert ihn „an den Besitz, den er aufgegeben hat, die Sorge, die er sich um seine Schwester machen müsste, den Adel seiner Herkunft, die Liebe zum Reichtum, das Streben nach Ruhm, die verschiedenen Formen der Lust, die die Freuden und anderen Wonnen des Lebens bereiten. Darüber hinaus stellte er ihm vor Augen, wie außerordentlich schwer und mühsam es ist, die Tugenden zu üben, dazu die Schwäche seines Leibes, die lange Zeit, die er noch zu leben hatte, kurz, er wirbelte in seinem Geist gleich Staub eine Wolke von Gedanken auf ...“<sup>22[22]</sup> Zuerst muss der Schmerz der Entfernung überwunden werden. Diese Versuchung fordert eine strikte Trennung von der Vergangenheit, einen Klärungsprozess also. Eine weitere Stufe sind die erotischen Verführungen. Immer wieder erscheinen Dämonen in Frauengestalt und tun alles, um den Heiligen zur Sünde zu verführen und ihn vom Weg zu Gott anzubringen. Aber Fasten und Gebet machen Antonius gegen die Verführung unempfindlich<sup>23[23]</sup>. Dann kommen für die damalige Gesellschaft wohl fürchterlichste Bedrohung, die der körperlichen Gewalt. In allen Gestalten, die oft den altägyptischen Göttern zum Verwechseln ähnlich sind<sup>24[24]</sup>, stürzen Tiere auf den Anachoreten ein und schlagen in gotteserbärmlich. Wie Straßenräuber hätten die Dämonen auf ihn eingebrüllt und ihm mit schmerzhaft Schlägen zu Boden geschlagen. „Aber“, so eine Schilderung des Generalangriffs der alten Götter auf das Christentum, „kann er auch nicht mehr auf den Beinen stehen vor Schmerz, so greift Antonius doch, zerschlagen am Boden liegend, die Dämonen wenigstens mit dem Maul an: »Warum fällt ihr alle zusammen über mich her? Wenn ihr wirklich stark wärt, bräuchte doch nur einer zu kommen. Mit einem nehme ich es auf«

»Er wird schon wieder frech?« schreit der Anführer der Dämonen. Und er gibt das Zeichen zum Generalangriff. Der erste Dämon, mit der Fratze eines Löwen, brüllt, »als wolle er angreifen«. Der andere, wie ein Stier, »scheint mit den Hörnern zuzustoßen«. Eine gewaltige Schlange windet sich, tödlich züngelnd, auf Antonius zu, kommt aber, merkwürdig, im letzten Moment » nicht vom Fleck«. Hunde, Schakale, Wölfe springen ihm an die Kehle, bleiben aber, mitten im Sprung, »in der Luft hängen«. Um so grauenhafter fletschen sie die Zähne. Sie toben wie verrückt.

---

<sup>21[21]</sup> Herbst, , <http://www.bts-ips.de/SEELSORGE02.pdf>, S 2; siehe auch Seewald, 2001, S. 25

<sup>22[22]</sup> Athanasius, Leben des Antonius, zitiert nach: Lacarrière, 1967, S. 67

<sup>23[23]</sup> Zander, 2001, S. 45

<sup>24[24]</sup> Lacarrière, 1967, S. 73

Antonius, obwohl »vor Schmerz des Körpers« halbtot, merkt plötzlich, was los ist mit den Dämonen. Das sind ja gar keine Bestien! Die toben nur so. Drum sind sie im entscheidenden Augenblick wie gelähmt. Durch das Felsengrab von Kome hallt das Triumphgelächter des jungen Fellachen: » So schwach seid ihr, dass ihr Tiere nachahmen müsst, um stark zu scheinen! «

In diesem Augenblick dringt durch das Dach des Felsengrabs der Lichtstrahl des Allmächtigen Gottes. Antonius blickt nach oben. »Wo warst du all die Zeit? Warum bist du nicht gleich zu Anfang erschienen, um meine Qualen zu beenden?«

»Ich war da, Antonius. Aber ich wollte zuschauen, wie du kämpfst. jetzt, wo du standgehalten und gesiegt hast, werde ich dich berühmt machen in der ganzen Welt. « Als Antonius dieses göttliche Lob hörte, ... »Wurde er so stark, dass er richtig spürte, wie jetzt in seinem Körper viel mehr Kraft war als zuvor«.25[25]

Der neue Glaube hat durch seine Widerstandskraft, seinen Glauben und seine Askese die alten Götter besiegt. Ein neuer Heros ist entstanden, ein Athlet des Christentums, der vir Dei: der Gottesmann(mensch). Durch Gebet und Askese verdient er sich die Gunst Gottes: „Diese Kraft kommt von oben, ist verliehene Gottesgabe, wappnet gegen alle Anfechtungen des Teufels wie der Dämonen und befähigt zu Wundern.“26[26]

### **Wüstenväter als Ideal für heute?**

Aus den vielfältigen Lebensweisen von Wüstenvätern und –müttern habe ich drei Grundkomponenten herausgearbeitet, deren Wirksamkeit sich in der Geschichte und in unserer Welt behauptet haben und behaupten können.

Die Entfernung dient dem Menschen in seiner Lebensweise dazu, durch eine geänderte Perspektive sich „seinem“ Milieu zu entziehen, um für sein Leben neue Möglichkeiten zu gewinnen. Die Askese bewahrt ihn vor der Vergeudung seiner Kräfte und dient seiner Konzentration auf Wesentliches. Durch den Kampf mit sich selber gewinnt er die Kenntnis seiner Persönlichkeit und die Erfahrung im Umgang mit seinem Charaktereigenschaften, die es ihm ermöglicht, Kraft für sein Leben zu gewinnen.

### **Leben in einer Gemeinschaft**

Bisher haben wir uns mit den Anachoreten, deren wörtliche Übersetzung aus dem griechischen bezeichnenderweise „Aufbrecher“ lautet, beschäftigt, den Menschen, die, soweit es ging, sich aus der Gesellschaft in die Einsamkeit zurückgezogen haben, um als Mönche, als Einzelne (griech.: monachos: allein) zu leben mit dem Ziel, Gott möglichst nahe zu sein. Diese Wüstenvätereuphorie legt sich nach einiger Zeit und verschwand bis auf wenige Überreste von der Weltbühne. Die Weisheit der Wüstenväter aber sickerte mit enormen Auswirkung in die Religionsgeschichte und die Weltgeschichte ein. Haben sich die Wüstenväter vor allem um den Einzelnen gekümmert, merkten doch viele, dass der Mensch

---

25[25] Zander, 2001, S. 45 f.

26[26] Angenendt, 2002, S. 161

26[27] Angenendt, 1990 S. 104

zu völliger Einsamkeit nicht so recht taugt. Schon beinahe zeitgleich mit Antonius gründete Pachomius (ca. 290-346/7) in Tabennese(i) in Oberägypten ein Kloster. Dieser Gemeinschaft von zeitweise 1300 Männern gab er die Pachomiusregel, ein Urbild für viele Mönchsregeln der kommenden Jahrhunderte. Sie war außerordentlich streng und hatte etwas von militärischen Exerzierreglement an sich. Wir wollen uns aber der milderen Form der zentralen Regel für das Mittelalter widmen, der Regel der heiligen Benedikt.

## **Der heilige Benedikt**

Als Sohn adeliger Eltern um 480 in Nursia (Umbrien) geboren, konnte Benedikt in Rom studieren. Das sittenlose Leben in dieser Stadt stieß ihn so ab, dass er sein Studium abbrach und sich in die Einsamkeit der Sabinerberge bei Subiaco in Mittelitalien in eine Höhle in einer wilden Gebirgsschlucht zurückzog. Er setzte er sich seinen Bußübungen so erfolgreich aus, dass er innerhalb von drei Jahren in den Ruf eines Heiligen und Wundertäters kam. Mönche aus einem Kloster in der Nähe baten ihn, nach dem Tod ihres Abtes dieses Amt zu übernehmen. Mit so großer Strenge tat er dies, dass ein Mönch ihn mit Gift zu beseitigen versuchte. Daraufhin bezog Benedikt wieder seine Höhle. Es sammelten sich aber immer mehr Einsiedler um ihn. Deshalb sah er sich in der Verantwortung, das soziale Leben von Einsiedlern zu organisieren. Er gründete kleine Klostergemeinden mit 12 Mönchen nach den 12 Aposteln, denen ein „Pater“, Vater oder Abt, vorstand. Er selbst zog 529 mit einigen Getreuen nach Monte Cassino, einem heidnischen Kultort, und baute als Abt das berühmteste Kloster in der Geschichte des Christentums auf. Am Karfreitag des Jahres 547 starb er. Ähnlich wie bei Antonius gibt es über das Leben des Patrons Europas nur eine hagiographische (griech. Hagio-heilig, graphein-schreiben) Darstellung in den „Dialogen“ Gregors des Großen (um 540-604). Darin beschreibt dieser vor allem die Wunder, wie es die Literaturgattung erfordert. Allerdings sehen Wissenschaftler in dem Lebensbericht durchaus auch „echte“ Elemente: die Klostergründungen und die Autorenschaft der Regel scheinen auch wissenschaftlichen Ansprüchen zu genügen.<sup>27</sup>[27]

## **Die Benediktregel**

Es hat sich in der Geschichte des Mönchtums ergeben, dass sich immer wieder Menschen zusammenfinden, die zwar „monachoi“ Einsame sein wollen, aber die Gemeinschaft nicht völlig entbehren wollen. Auch bei Wüstenvätern war es durchaus üblich, sich sonntags zur Messe zu treffen und andere zu besuchen. Daraus ergab sich ein Zwang zur Kompromissbildung: Einsam sein in Gemeinschaft.

Zentral bei der Gestaltung der Ortes der Gemeinschaft war das Clastrum, die Klausur, die räumliche Abgeschlossenheit und Abgrenzung von der übrigen Welt.

Die Regel gliedert sich in einen Prolog und 73 Kapitel. Zentrale Elemente der Regel sind das opus dei und die lectio divina.

Das opus dei ist der Dienst an und für Gott durch das Gebet. Deshalb teilt Benedikt den Tagesablauf nach verschiedenen Gebetsstunden ein. Die lectio divina unterteilt sich in lectio, dem eigentlichen Lesen, der die meditatio mit dem Überdenken des Gelesenen folgt, um dann in der oratio, der innerlichen Hinwendung zu Gott im Gebet zu enden.

---

Diesem ora ordnet Benedikt ein labora zu, bete und arbeite. In der Regel beginnt der betreffende Absatz so:

„Müßiggang ist der Seele Feind. Deshalb sollen die Brüder zu bestimmten Zeiten mit Handarbeit, zu bestimmten Zeiten mit heiliger Lesung beschäftigt sein.“<sup>28[28]</sup> Zur Arbeit zählte alles, was im Klosterbetrieb zu tun war. Besonders hatte sich im Laufe der Jahrhunderte das Abschreiben und Illuminieren von Büchern herausgebildet.

Uns interessieren bei unserer Fragestellung die Organisationsbestimmungen für das Kloster nicht, sondern nur Bestimmungen, die auf die Lebensführung des Einzelnen hinweisen. Sie legen nämlich die bestimmenden Grundlagen für unsere moderne Existenz, für Selbstberrschung des Menschen und dadurch für die Beherrschung der Welt.<sup>29[29]</sup>

Zu den Mitteln der Machtübernahme über sich selbst, zur Selbstbeherrschung, gehören Schweigsamkeit, Demut und Askese.

Schweigsamkeit ist notwendig, denn „Beim vielen Reden wirst du der Sünde nicht entgehen“, wie Benedikt die Sprüche Salomos zitiert<sup>30[30]</sup>. Und „Tod und Leben stehen in der Macht der Zunge.“<sup>31[31]</sup> Aber natürlich bedeutet das Schweigen auch die Abwendung von der Umwelt und die Hinwendung zur Innenwelt. Deshalb ist es Voraussetzung für den Umgang mit der eigenen Seele.

Die Demut verlangt vom Mönch totale Unterwerfung unter die Herrschaft von Abt und Gemeinschaft. Seine Innenwelt muss er ständig im Hinblick auf Gottes Gebote prüfen. Ziel der Pflege von Schweigen, Demut und Askese ist es, Selbst- und Eigensucht zu minimieren, um frei zu werden für den Dienst an Gott.

Will man die vielen Regelungen der Benediktregel auf einen Punkt bringen, so könnte man dies mit dem üblichen Spruch „ora et labora – bete und arbeite“ tun. Denkt man noch schärfer nach, liegt allen Regelungen ein Denkweise zugrunde, die man mit Maßhalten bezeichnen könnte. Während viele Wüstenväter zur Extremen neigten, mildert Benedikt das asketische Athletentum der Frühzeit der Mönchsbewegung. So schließe ich mich gerne Peter Seewald an, wenn er schreibt: „Viele der Vorgänger Benedikts hatten dadurch gesündigt, dass sie im Eifer der Bekehrung die Nachfolge Jesu in einer ungeheuren Radikalität umzusetzen versuchten, die auf Dauer schädlich war. Der Mönch von Monte Cassino hat daraus gelernt. Vor dem Hintergrund der verlotterten Verhältnisse seiner Zeit wollte er seinen Schülern eine feste Haltung beibringen, allerdings ohne allzu "Hartes oder Drückendes" anzuordnen, wie er betonte. Bei Benedikt hat alles seinen Ort und sein Maß gefunden. Strenge und Milde, Einsamkeit und Gemeinsamkeit, Gebet und Arbeit. Es mag sein, dass er das Prinzip des Gleichgewichtes nicht entdeckt hat, aber in der Lebensregel von Monte Cassino hat Benedikt es so konsequent eingesetzt wie niemand sonst.

---

<sup>28[28]</sup> Die Regel ... 1990, S. 102

<sup>29[29]</sup> Weber, 1981, S. 165; Angenendt, 2000 S. 567

<sup>30[30]</sup> Spr. 10,19

<sup>31[31]</sup> Spr. 18,21

Das rechte Maß gilt Benedikt als so etwas wie eine Weltformel. Er nennt es die "Mutter aller Tugenden". Von dieser Maxime sind alle seine Anleitungen für die grundlegenden menschlichen Handlungen durchtränkt. Maß beim Essen, Maß beim Trinken, Maß beim Verbrauchen, Maß bei der Zuweisung von Arbeit, Maß gegenüber Schwachen, Maß bei einer Kraftanstrengung, Maß bei einem Urteil gegenüber anderen.“<sup>32[32]</sup> Ob dieses Denken Benedikts sich bis in die jüngste Vergangenheit fortgesetzt hat und wenn ja, in welchen Erscheinungsformen, kann man nur schwer nachweisen und darstellen. Aber ähnliche Denkweisen finden wir heute in der Psychologie etwa beim Prinzip der Homöostase bei S. Freud oder in dem Buch des amerikanischen Psychiaters Menninger: Das Leben als Balance.<sup>33[33]</sup> Aber das Revolutionäre der Wüstenväter wurde für die Gesellschaft komensurabel gemacht.

### **Bernhard von Clairvaux**

Die Erfahrungen im Umgang mit sich, die Perfektionierung des Innenwelt und der Verzicht auf Zerstreungen dieser Welt legten die Grundlage für den Triumphzug, den das Mönchtum seit der Zeit Benedikts angetreten hat. Die Formel Benedikts des Maßhaltens sollte unvernünftige extreme Entwicklungen vermeiden, half jedenfalls immer wieder, abwegige Entwicklungen zu mildern. So hat das cluniazensische Mönchtum durch die Rückbesinnung auf die Benediktregel gewisse Aufweicherscheinungen in Klöstern bekämpft, ohne selbst dann gegen Übertreibungen gefeit zu seine. Diese Übertreibungen haben dann wiederum die Zisterzienser durch Rückbezug auf Benedikt unter der strengen Führung von Bernhard von Clairvaux eingedämmt, um ihnen dann auch wieder zu erliegen. So könnte man geradezu Anpassungsfähigkeit und Erneuerungsfähigkeit der Nonnen und Mönche als ein vorherrschendes Merkmal klösterlichen Menschseins bezeichnen.

Bernhard von Clairvaux, geboren 1090 als Sohn eines niederen Adligen auf einer Burg in der Nähe von Dijon, trat 1112 mit 30 Verwandten und Freunden in das strenge Kloster Cîteaux ein. Hier wurde 1098 der Zisterzienserorden gegründet, um das Mönchtum wieder näher an seinen Ursprung, den Regeln Benedikts, zurückzuführen. Schon nach drei Jahren schickte man Bernhard als Abt mit zwölf (!) Mönchen zur Neugründung in eine Wildnis nach Clairvaux. Bis zum Jahr 1130 widmete er sich dem Aufbau des Klosters: Es musste gerodet, gebaut, angepflanzt werden. In dieser kurzen Zeit arbeiteten die Mönche so erfolgreich, dass sich Clairvaux zu einem der bekanntesten Klöster in Europa entwickelte. Das sicherte Bernhard einen Rückhalt, als er sich als Berater, Schlichter, Prediger und Kirchenpolitiker von dort aus in das Getriebe der Welt stürzte. Vielleicht könnte man ihn mit einem Uno-Generalsekretär vergleichen.

Den zweiten Kreuzzug (1147-49) unterstützte er mit den Worten: „Wenn sich dein Vater auf die Schwelle legte, wenn deine Mutter dir die Brust zeigte, die dich genährt, so steige über deinen Vater hinweg, tritt deine Mutter mit Füßen und folge trockenem Auges dem Kreuzesbanner nach. Hier für Christus grausam sein ist die höchste Stufe der Seligkeit.“<sup>34[1]</sup> Der Kreuzzug scheiterte.

---

<sup>32[32]</sup> Seewald, 2001, S. 93

<sup>33[33]</sup> Menninger, 1974

<sup>34[1]</sup> zit. nach: [http://gomorra.bautz.de/bbkl/b/bernhard\\_v\\_cla.shtml](http://gomorra.bautz.de/bbkl/b/bernhard_v_cla.shtml)

Als Mystiker beeinflusste Bernhard die Theologie. Er wollte Gotteserkenntnis über Entrückung, nicht durch den Verstand, wie sein theologischer Feind Abaelard. Mystik bedeutete für Bernhard: „Wie ein kleiner Wassertropfen, in eine große Menge Wein hineingeschüttet, ganz zu verschwinden scheint, da er sowohl den Duft als auch die Farbe des Weines annimmt, und so wie im Feuer erhitztes, glühendes Eisen dem Feuer ganz ähnlich wird, nachdem es seine frühere, eigene Gestalt verloren hat, und wie die Luft, durchdrungen vom Licht der Sonne, zur selben Klarheit des Lichts umgestaltet wird, so dass sie nicht nur erleuchtet, sondern selbst Licht zu sein scheint: so muss in den Heiligen auf eine unaussprechliche Weise jede menschliche Neigung sich auflösen und ganz in den Willen Gottes eingeschmolzen werden.“<sup>35[2]</sup> Bernhard starb 1153.

### **Die Zisterzienser**

Die Zisterzienser warfen den Cluniazensern vor, sie hätten den Glauben durch ihre prunkvolle (und protzige) Art von Architektur, Handwerkskunst, Bildnissen und liturgischen Übertreibungen wie das Beten von 215 Psalmen am Tag (was den Mönchen kaum Zeit für andere Tätigkeiten ließ) verraten. Gegen diese Prunksucht von Cluny setzte Bernhard ein Kontra: „Unser Orden bedeutet Entsagung, Demut, freiwillige Armut, Gehorsam, Friede und Freude im Heiligen Geist. Unser Orden heißt, sich einem Meister zu unterwerfen, einem Abt, einer Regel, einer Disziplin zu gehorchen. Unser Orden verlangt Schweigen, Fasten und Wachen. Unser Orden ist schließlich Übung des Gebets und der Hände Arbeit. V.a. aber besteht er darin, den vornehmsten Weg zu gehen, der da die Barmherzigkeit ist.“<sup>36[3]</sup>

Damit erfüllt er eine sprichwörtliche Regel: „Ecclesia semper reformanda – die Kirche muss immer erneuert werden.“<sup>37[4]</sup>

Die Reform bestand in der strengen Beachtung der Benediktregel. Vor allem zeigte sich die zisterziensische Strenge in der Baukunst. Es sollten in den Kirchen keine Bildwerke sein und Malereien nur auf Kreuzen, die aus Holz sind. Auch farbige Glasfenster waren nicht erlaubt. In der Buchmalerei waren figürliche Darstellungen und Farben verboten.<sup>38[5]</sup>(Capitula 26)

Alles sollte schmucklos der vollkommenen Hingabe an Gott dienen, der Schau Gottes.

Mit dieser neuen Bescheidenheit hatten die Zisterzienser Erfolg: Gab es 1098 nur ein Kloster, so finden wir europaweit 1128 30 Filialen, also Neugründungen von einem Mutterkloster aus, 1150 waren es 322, 1200 523, um 1300 67939<sup>[6]</sup>. Das Ansehen des Ordens garantierte vor allem die Strenge, der er sich widmete. Er war glaubhaft. Deshalb schenkten ihm viele Adelige Güter als Gegenleistung für Gebete für die Stifter und deren Verstorbenen. Das zisterziensische effektive Wirtschaften vermehrte den Reichtum schnell. Erst das Aufblühen der Städte dämmte dieses Wachstum.

---

<sup>35[2]</sup> zit. nach: Angenendt 2000, S. 548

<sup>36[3]</sup> zit. nach Gleba 2002, S. 78

<sup>37[4]</sup> Holz 2001, S. 89

<sup>38[5]</sup> Hawel 1997, S. 275; Leroux-Dhuys 1998, S. 40

<sup>39[6]</sup> Leroux-Dhuys 1998, S. 95

Ziel von Bernhard war es aber immer, in der Einsamkeit von Tälern im Wald, nicht in der Wüste, durch strenge Lebensführung die mystische Schau Gottes zu erleben.

Antonius, Benedikt, Bernhard – drei Namen für Stationen der Entwicklung des abendländischen Individuums: Die Entdeckung der Innenwelt in der Wüste, die Organisation der Mönche in Gemeinschaft mit dem Ethos der Mäßigung und die Vision Gottes durch eine strenge Lebensführung. Der Beitrag der Urväter des Mönchtums ist zugleich ein Beitrag zur Ausdifferenzierung des Individuums. Identitätsbildung schufen und schafften Nonnen und Mönche durch ihre Konzentration auf sich. Sie übten sich in Selbstreflexion, in Selbstbeobachtung, in Selbstkritik und in Selbstperfektionierung in Sinne der biblischen Menschenvorstellung. Ihr Vorbild war Christus. Sie selber werden aber auch zu Vorbildern eines menschlichen Idealbildes. Deshalb können wir in ihnen auch die Urväter der Psychologie und der modernen Seelenheilkunde sehen.

### **Klösterliche Seelenheilkunde**

Mit dem Verfall von Wertegemeinschaften stieg in den letzten Jahren die Zahl von Veröffentlichungen, die sich mit Sinnfindung und Seelenberuhigung des modernen Menschen beschäftigen, an. Es handelt sich um exotische Fremdimporte aus der östlichen Mystik wie Zen-Buddhismus<sup>40</sup>[7] oder die Lehren des Don Juan aus Mexiko<sup>41</sup>[8] oder viele andere esoterische Selbstfindungsangeboten.

Wir Europäer haben in unserer Geschichte vor allem durch das Leben der Nonnen und Mönche ein durchaus erfolgreiches System der Selbst- und Weltbewältigung.

Zwei moderne Autoren, deren Seelenkunde sich auf Mönche beziehen, möchte ich vorstellen. Der Benediktinerpater Dr. Anselm Grün hat sich mit den Wüstenvätern beschäftigt und daraus eine moderne Lebenslehre entwickelt. Grundlage für ihn bilden die Schriften von Ponticus Evagrius. Dieser lebte von 346 bis 399/400 in Ägypten. Als erster Schriftsteller unter den Wüstenvätern schrieb er grundlegende Gedanken und Erfahrungen nieder. Auf diese bezieht sich Anselm Grün.

### **Erdhaftigkeit**

Er betont, dass der erste Schritt zur Bekämpfung der Leidenschaften in der Demut, der widerspruchslosen Unterordnung besteht, Unterordnung vor allem unter unsere Erdhaftigkeit: Grün zitiert einen überlieferten Gedanken von Antonius: „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.“<sup>42</sup>[9] Erst wenn sich der Mensch mit seinen Erdhaftigkeit, mit seinen Leidenschaften, seinen Dämonen, auseinandersetzt, sie bekämpft und besiegt, kann er reif werden für ein höheres Ziel. In der analytischen Gruppenpsychotherapie spielt dieser Gedanke eine große Rolle, wenn man die Patienten

---

<sup>40</sup>[7] Lay 1979 S. 16 ff.

<sup>41</sup>[8] Lütge 1984, S. 39 ff.

<sup>42</sup>[9] Grün 1999, S. 20

immer wieder auffordert, ihre Gefühle, Gedanken und Situationen im „Hier und Jetzt“ zu beachten und zu analysieren.<sup>43</sup>[10]

## **Kellion**

Der Kampfplatz der Selbstfindung und also Gottesfindung ist die Zelle. Das Kellion ist der Ort, an dem sich der Wüstenvater den Kämpfen mit den Dämonen stellt. Es ist der Ort der Konzentration auf sich selbst. Cella est coelum - Die Zelle ist der Himmel, wie ein mittelalterlicher Mönchsspruch besagt.<sup>44</sup>[11]

## **Askese**

Ziel bei Evagrius ist »apatheia«, Leidenschaftslosigkeit. Mit ihr gewinnt man die Reinheit des Herzens. »Für die Reinheit des Herzens, für die Liebe also, müssen wir all das tun, was wir an asketischen Werken vollbringen; diese sind die Instrumente, die unser Herz von allen schädlichen Leidenschaften befreien können, die uns am Aufstieg zum Vollmaß der Liebe hindern. Fasten, Nachtwachen, Zurückgezogenheit, Meditation der Heiligen Schriften usw. üben wir also um der Reinheit des Herzens willen, die in der Liebe besteht. Was wir tun, tun wir, um Liebende zu werden. Darum ist die Liebe in allem maßgebend. Sie zu erlangen ist das Ziel unseres Tuns; die Werkzeuge, die wir dabei handhaben, sind zweitrangig.<sup>45</sup>[12]« Asketische Übungen wirken nur in Verbindung mit dem Willen der Gotteserkenntnis, sonst bleiben sie als Rituale sinnlos und wirkungslos.

## **Analyse**

Schon lange vor Freud forderte Evagrius vom Mönchen und Menschen eine Analyse von Gedanken und Gefühlen. Durch die genaue Beobachtung der lasterhaften, sündigen, negativen Gedanken und Gefühle, die Evagrius als Dämonen bezeichnet, kann der Mensch sie bekämpfen. Dazu eine Äußerung von Evagrius:

»Sollte ein Mensch aus eigener Erfahrung die schlimmen Dämonen kennen lernen und sich mit ihrer Kunst vertraut machen wollen, rate ich ihm, gut seine Gedanken zu beobachten. Achten sollte er auf ihre Intensität, auch darauf, wann sie nachlassen, wann sie entstehen und wieder vergehen. Er sollte die Vielfalt seiner Gedanken beobachten, die Regelmäßigkeit, mit der sie immer wieder auftauchen, die Dämonen, die dafür verantwortlich sind, welcher die jeweils vorausgegangenen ablöst und welcher nicht. Dann sollte er Christus bitten, ihm all das zu erklären, was er beobachtet hat. Die Dämonen sind nämlich vor allem über die wütend, die mit solchen Erkenntnissen ausgerüstet die Tugend üben« (aus: Praktikos, Nr. 50). <sup>46</sup>[13]

Weiter schreibt Evagrius: »Es ist für uns sehr wichtig, dass wir die verschiedenen Dämonen auch zu unterscheiden lernen, und dass wir die Begleitumstände ihres Kommens feststellen können ... Weiterhin sollten wir darauf achten, welche der Dämonen seltener angreifen und

---

<sup>43</sup>[10] <http://www.oeagg.at/gruppenpsychoanalyse.htm>

<sup>44</sup>[11] Grün 1999, S. 36

<sup>45</sup>[12] Grün 1999, S. 49 f.

<sup>46</sup>[13] Grün 1999, S. 66

welche die lästigeren sind, welche schneller wieder das Feld räumen und welche stärkeren Widerstand leisten. Schließlich sollten wir auch die kennen, die unvermittelt angreifen ... Es ist ganz wesentlich, darüber Bescheid zu wissen, damit, wenn die verschiedenen schlechten Gedanken auf die ihnen entsprechende Art und Weise ans Werk gehen, wir ihnen wirksame Worte entgegenhalten können, das heißt, solche Worte, die den, der am Werke ist, auch richtig bezeichnen ... Wir werden sie verjagen, sie aber werden sich ärgern und gleichzeitig wundern, mit welchem Scharfblick wir sie erkannt haben« (Praktikos, Nr. 43).47[14]

Durch die Erkenntnis von Inhalt und Funktion der dämonischen Gedanken und Gefühle kann man ihre negativen Wirkungen bekämpfen und einen Bannspruch über die verhängen. Bei Evagrius vollzieht sich dies durch Worte Jesu aus dem Neuen Testament; bei Freud etwa durch die Formel „Ödipus-Komplex“. Die Vorgehensweise bei beiden ähnelt sich. Der belastete Mensch muss sich den Traumata stellen.

Das Seelenmodell von Evagrius umfasst drei Bereiche: den begehrlischen Teil, modern ausgedrückt „den Bauch“, die Emotionen und den geistigen Teil, das Denken. Jedem Teil ordnet Evagrius jeweils drei Dämonen oder Laster zu: dem begehrlischen Teil Völlerei, Unzucht und Habsucht, den emotionalen Teil Traurigkeit, Zorn und Akedia, Langeweile oder Sinnleere, und dem geistigen Teil Ruhmsucht, Neid und Stolz.

Ich möchte nun nicht auf die spezifische Auffassung von Evagrius zu den einzelnen Lastern eingehen, sondern seine Ratschläge zum Umgang mit ihnen referieren. Die Kräfte, die in Essenslust, Sexgier und Habsucht stecken, soll der Mensch durch Disziplin, also Enthaltbarkeit, Fasten und Verschenken nicht ausrotten, sondern kanalisieren. Diese Bändigung, die Freud Sublimierung nennt, gewinnt der Mensch Kraft für höhere Aufgaben. Die Traurigkeit, deren Ursprung darin besteht, dass Wünsche nicht erfüllt werden und ein erträumtes Paradies nicht kommt, soll durch Verabschiedung von solchen Idealen erreicht werden. Den Zorn sollen wir vor dem Schlafen ablegen, durch Gebet, Meditation oder andere Distanzierungsmechanismen. Zorn ist aber notwendig – und hier zeigt sich klar, dass Evagrius sehr psychologisch denkt -, wenn man die Dämonen bekämpfen will. „Zornig dürfen wir sein, wenn wir uns gegen die Dämonen wenden und wenn wir gegen die Vergnügungen ankämpfen“ (Praktikos 24).48[15] Es kommt auf die Richtung des Zornes an.

Die Akedia, eine Form von Null-Bock-Stimmung, ein Gefühl der Sinnlosigkeit und Langeweile, soll man einfach durch Standhalten erdulden. Wir modernen Menschen bekämpfen dieses Gefühl durch Bewegung: Shopping, Sport, Ausflüge. Evagrius empfiehlt zum Kampf gegen dieses Gefühl das Nicht-Handeln und/oder das Gebet.

Gegen Ruhmsucht, Neid und Stolz hilft die Erinnerung an frühere Geschehnisse, die Beschämungen beinhalten. Das macht einen bescheiden, denn nur mit Hilfe Gottes konnte man aus diesen Niederlagen etwas lernen und sein Leben besser aufbauen. So hilft es in allen Situationen, sich Worte aus der Bibel vorzusagen, die einem helfen und befähigen, eine Situation zu überwinden.

---

47[14] Grün 1999, S. 67

48[15] Grün 1999, S. 85

Will man die Psychotherapie von Evagrius auf einen Nenner bringen, könnte man sagen, dass die Analyse der Gedanken und Gefühle dazu führt, dass man die gesunden Gedanken und Gefühle für sein Leben nutzt, die krankmachenden ablegt und verwirft.

Der Erfolg der Bücher von Pater Anselm Grün – er hat über 200 Bücher veröffentlicht – zeigt, wie hoch das Bedürfnis von heutigen Menschen ist, Seelenheil zu suchen. Von den Wüstenmönchen können wir den Umgang mit der Seele lernen, ohne ähnliche Ergebnisse und Methoden aus exotischen Ländern importieren zu müssen.

### **Psychiatrische Überlegungen.**

Während Anselm Grün wortreich und ein wenig unsystematisch uns die Lebensweisheiten der Wüstenväter ans Herz legt, geht der Züricher Psychiater Daniel Hell systematischer vor. Ich möchte hier nur seine Folgerungen aus der Lektüre der Wüstenväter, vor allem von Evagrius, und seinen Erfahrungen als Psychiater, der sich besonders mit Depression, einer Verwandten von Akedia, auseinandergesetzt hat, referieren.<sup>49[16]</sup> Fünf Schritte führen nach Hell zur Überwindung von seelischen Krankheiten wie der Depression:

#### 1. „Annehmen und Ausharren“

Hier taucht der Gedanke wieder auf, dass das Kellion die Lehrmeisterin des Mönches ist. In dem Ruhe-geben und der daraus folgenden unangenehmen Auseinandersetzung mit der inneren Unruhe, der Gedankenflucht, der Sehnsucht, findet der Mensch Kraft, sein Seelenleben anders und also gesund zu gestalten.

#### 2. „Anders denken“

Evagrius hatte die „Die große Widerrede“ (Antirrheticus Magnus) als Mittel gegen die Selbsteinbildungen gefunden. Jedem unserer negativen Gedanken hat er eine Stelle aus der Bibel gegenübergestellt, die ihm widersprach. So hob er die schädliche Wirkung des Gedankens auf. Vor allem negative Gedanken über sich –z.B. „Ich bin ein Versager!“ – können auf ähnliche Art und Weise in der kognitiven Psychotherapie mit einem Gegenentwurf aufgehoben, bzw. wenigstens gemildert werden (Ich habe gute Qualitäten bei ...). Man redet sich seelische Missstimmungen ein, also kann man sie sich wieder ausreden.

#### 3. „Traurig sein und weinen“

„Das Weinen wird von den Wüstenmönchen mit einem befruchtenden Regen verglichen. Tränen weichen Verkrustung auf, die einen Menschen ... eingeengt hat.“<sup>50[17]</sup> Das Weinen reinigt die Seele. Die Gefühle, die einen belasten, müssen ausgedrückt werden, damit man sie anschließend bändigen kann.

#### 4. „Einen geregelten Lebensrhythmus finden“

---

<sup>49[16]</sup> Hell 2002, S. 125 ff.

<sup>50[17]</sup> Hell 2002, S. 133

Dazu eine Geschichte aus den Sprüchen der Wüstenväter (Apophtegmata): „Als der Altvater Antonius einmal in verdrießlicher Stimmung und mit düsteren Gedanken in der Wüste saß, sprach er zu Gott: „Herr, ich will gerettet werden, aber meine Gedanken lassen es nicht zu. Was soll ich in dieser meiner Bedrängnis tun? Wie kann ich das Heil erlangen?“ Bald darauf erhob er sich, ging ins Freie und sah einen, der ihm glich. Er saß da und arbeitete, stand dann von der Arbeit auf und betete, setzte sich wieder und flocht an einem Seil, erhob sich dann abermals zum Beten; und siehe, es war ein Engel des Herrn, der gesandt war, Antonius Belehrung und Sicherheit zu geben. Und er hörte den Engel sprechen: "Mach es so und du wirst das Heil erlangen." Als er das hörte, wurde er von großer Freude und mit Mut erfüllt und mit durch solches Tun fand er Rettung.“<sup>51[18]</sup> Angesichts unserer Hektik und dem Lob der Spontaneität eine große Aufgabe.

#### 5. „Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit“

Der Tod ist und war es schon immer, der große Lehrmeister des Leben. Angesichts des möglichen Todes scheiden sich wichtige Dinge von den unwichtigen. Das Triviale wird vergessen, das Wichtige wird betont. Der Gedanke an den Tod lehrt Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. Die Prinzessin auf der Erbse mag zwar subjektiv enorm leiden, sub specie aeternitatis – angesichts des Todes scheint diese Neurose gering.

Man sieht, wie sich bis in heutige Wissenschaft Grundstrukturen der klösterlichen Lebensweise erhalten habe, wie sie weiter wirken.

#### **Leben wie die Mönche?**

Nach all dem Gehörten kann für uns die Folgerung nur sein, unseren Lebensstil mit möglichst vielen Elementen aus den Erfahrungen der Mönche anzureichern. Das bedeutet nicht, dass wir alle in das nächste Kloster eintreten müssen. Es bedeutet auch nicht – und das ist nun schon etwas strittiger –, dass nur gläubige Christen dies vermögen. Zwar spielte bei den Wüstenvätern der Glaube die wichtigste Rolle. Aber in einer säkularen Gesellschaft muss man sich fragen, wenn man den Glauben nicht übernehmen kann, was man von den Wüstenvätern auch als Nicht-Glaubender lernen kann.

Meine Hinweise auf ähnliche Denk-, Fühl-, und Verhaltensweisen in anderen Kulturkreisen oder bei modernen ungläubigen Wissenschaftlern lassen vermuten, dass auch ohne den direkten Glaubenskonzext uns die Wüstenväter Wesentliches mitzuteilen haben. Dies wollte ich in diesem Vortrag zeigen.

Dieses Wesentliche besteht nach meiner Meinung aus 5 Aspekten.

#### 1. Die Distanzierung

Nonnen und Mönche entscheiden sich bewusst dafür, sich aus der gewohnten Umgebung zu lösen. Dies ist ein erster Schritt, und der wichtigste, weil er das Reflektieren der gegebenen Situation verlangt. Man löst sich aus dem gewohnten Handlungszusammenhang und muss notwendiger Weise ihn und die eigene Stellung hinterfragen. Man sieht praktisch alles, was man tut, unter fremden Augen. Dieser

Entfremdungsprozess verlangt Reflexion und oft andere Entscheidungen, als man sie aus Gewohnheit fällt.

Wir können nicht den Weg der Mönche ins Kloster gehen. Wir können aber den Entfremdungsprozess einüben und seine Wirkungen erfahren. Wir können uns häufig von außen selber zuschauen bei dem, was wir tun. Wir können (und müssen) uns distanzieren, um nicht vom Fluss der Zeit und der Massen hilflos mitgerissen zu werden. Wir müssen nicht nur manchmal, sondern häufig am Ufer dieses Flusses stehen – wie die Nonnen und Mönche -, um zu entscheiden, wann, wie und ob überhaupt wir mitfließen wollen.

## 2. Das Verweilen

Ein Kennzeichen der modernen Welt ist die schnelle Bewegung. Sie macht uns so süchtig, dass unsere ständige mentale Tendenz darin besteht, ohne Ruhe zum nächsten Ort oder Ereignis zu eilen. „Es muss etwas geschehen“, fordert der Firmenchef in einer Satire von Heinrich Böll als Morgengruß. Sich regen, bringt Segen, weiß der deutsche Volksmund und ein deutscher Außenminister beschreibt den langen Lauf zu sich selbst<sup>52</sup>[19]. Mit dieser Einstellung schaffen sich moderne Menschen ein zwanghaftes Verhaltenskontinuum, das durch ständige Bewegung gefüllt werden muss.

Schon die Wüstenväter fürchteten sich vor „Akedia“, vor dem Gefühl von Leere und Langeweile, und auch sie unterlagen manchmal der Versuchung, diesem bohrenden Gefühl durch Besuch anderer gelangweilter Väter zu entfliehen oder zum Gottesdienst zu gehen.

Die Zelle lehrt dich alles. Wenn Menschen sich der Bewegungssucht entziehen, stürzen zuerst einmal Dämonen über sie: Du mußt doch ... Es beginnt zu jucken und zu krabbeln. Man möchte „etwas tun“. Man möchte weg!

Die Wüstenväter haben wenigstens teilweise standgehalten und haben aus den Erfahrungen im Kampf mit den „Dämonen“ neue Erkenntnisse über sich und Gott gewonnen. Daraus schöpften sie Kraft für ihr weiteres Leben.

Erst in der Ruhe kommt der Mensch zu sich, weil er gezwungen wird, sich mit allen Bestandteilen seiner Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Auch seine Abgründe zu sehen und zu überwinden.

## 3. Askese

Für ihre Askese waren die Wüstenväter berühmt und wurden für solche Höchstleistungen verehrt: Monate lang nichts essen, nur wenige Minuten am Tag schlafen, jahrelang auf einer Säule stehen – das wurde von vielen Menschen als Askese bewundert. Auch heute gibt es – allerdings in trivialen Zusammenhängen – das Pfahlsitzen oder Hungerkünstler. Dies kann für Menschen, die ein einigermaßen normales Leben führen, nicht Orientierung sein. Askese für uns heißt Weglassen von Überflüssigem. Ich mache mir manchmal das sicherlich unverschämte Vergnügen, samstags in die Einkaufswagen der Menschen im Supermarkt zu schauen und mir zu überlegen, was alles überflüssig. Ich gestehe, dass ich dabei das Gefühl habe, etwas Unanständiges, vielleicht sogar Verbotenes zu tun. Ebenso

---

<sup>52</sup>[19] Fischer, 1999

kann man sich überlegen, welche Fahrten mit dem Auto wirklich notwendig sind oder nur der Vermeidung von Ruhe dienen, welcher Film im Fernsehen angeschaut werden soll oder welcher nur dazu dient, nicht zu sich zu kommen. Viele weitere Beispiele könnten zeigen, dass vieles von dem, was wir tun, nicht einer ausgewogenen und sinnvollen Lebensführung dient, sondern von ihr abhält und so uns schädigt.

Askese heißt dann für uns, die wir nicht Nonnen und Mönche sind, eine überlegte Lebensführung, die Überflüssiges und Extreme – auch das angestrengte Fasten<sup>53[20]</sup> – vermeidet.

#### 4. Ordnung

In moderner Zeit verlor der Begriff Ordnung etwas von seiner Reputation. Begriffe wie neue Unübersichtlichkeit, Chaostheorie oder Bohème erreichten als ideologische Grundlagen für Lebensstile eine gewisse Beliebtheit. Die Gliederung des Tages und der Nacht war für Nonnen und Mönche klar: ora et labora – bete und arbeite oder vita activa – vita contemplativa<sup>54[21]</sup>; die gleichmäßige Abwechslung von Handeln und Denken, von Innen und Außen, schweigen und reden sollte einen Gleichklang in Körper, Seele und Geist bringen. Auch die Orientierung an einen Ort war für Benediktiner wichtig: stabilitas loci – ein Benediktiner gehört immer zu dem Kloster, in dem er seine Einkleidung feierte. Das Kloster sonderte die Klausur von dem Wirtschaftsteil ab. Der Grundriss eines Klosters mit den Raumaufteilungen kann als Ordnung für das Innere interpretiert werden. Orte der Stille, Orte der Begegnung, Orte der Arbeit usw.

Die Klarheit der Funktionen von Orten und Zeiten wird in unserer Zeit oft aufgehoben: Man kann am Sonntag einkaufen, in der Tankstelle sich mit anderen an der Schnelltheke unterhalten, zu Hause am Computer fürs Büro arbeiten, während einer Dienstreise mit dem Handy privat telefonieren und die Erfindung des elektrischen Lichts machte die Nacht zum Tag.

Viele Bereiche unserer Lebensgestaltung überlappen sich und schaffen ein Durcheinander, auch im seelischen, geistigen und körperlichen Bereichen. Diesen unangenehmen, aber so sehr angestrebte Zustand bezeichnet der Begriff „Stress“.

So scheint eine weitere Anregung in der Auseinandersetzung mit Lebensformen im Kloster darin zu bestehen, dass wir unser Leben „klären“ und ordnen.

#### 5. Das Selbstgespräch

Für Mönche war das wichtigste das Gebet, das Gespräch mit Gott. Aber weltliche Verführungen störten diese Kommunikation. Die Seele klagte über Beschwerden. Die Gedanken schweiften von Gott auf weltliche Dinge.

Hier hat Evagrius „Die große Widerrede“ (Antirrheticus Magnus) erfunden. Der Klage und dem Jammern setzt er einen Spruch aus der Bibel entgegen. Ziel ist es, den inneren Monolog der Klage in einen inneren Dialog des Argumentierens zu verwandeln. Man

---

<sup>53[20]</sup> wie z.B. auch das sogenannte „Heilfasten“

<sup>54[21]</sup> Arendt, 1967

spaltet quasi eine zweite Rede von der Klage ab, die Gegenteiliges oder wenigstens anderes sagt. So relativiert sich die Gefangenheit des Menschen in seiner Betroffenheit.

Ähnliches hat Sigmund Freud in seiner Selbstanalyse gemacht. Alles, was wir „spontan“ denken und fühlen und in einen inneren Monolog umsetzen muss von der zweiten Stimme in uns hinterfragt, konterkariert, kritisiert, relativiert werden, um so in einer inneren Disputation einen höheren geistigen Stand zu erreichen als den der „spontanen“ Eingabe.

Meine Damen und Herren,

Alle diese Vorschläge, die wir aus der Beschäftigungen mit Lebensformen von Mönchen und Nonnen herausgearbeitet haben, sind der Förderung des Glaubens und der Erkenntnis Gottes untergeordnet. Um Gott besser dienen zu können, haben Nonnen und Mönche diese Lebensstile entwickelt.

Ich habe mich darauf beschränkt, nur die Formen zu beschreiben, da sie der Vorbereitung und Unterstützung des Wesentlichen im menschlichen Leben dienen: der Findung von Sinn. Dies sahen Nonnen und Mönche in Gott. Wie weit der Glaube bei vielen Menschen heute noch zur Sinnfindung beiträgt, kann man pauschal nicht sagen. Sicher ist aber, dass sich seit dem Mittelalter in dieser Hinsicht vieles geändert hat. Welche Sinnangebote Menschen heute zur Lebensgestaltung aufnehmen und praktizieren, vermag ich verbindlich nicht zu sagen. Dass die dargestellten Lebensformen von Mönchen und Nonnen einiges zur Sinnfindung beitragen können, das habe ich versucht darzustellen. Aber in einer wertelpluralen Gesellschaft ist jeder für „seinen“ Sinn verantwortlich. Wege dorthin haben uns Nonnen und Mönche gezeigt.

Juni 2004

---

## Literaturliste

(Palladius): <http://www.ccel.org/w/wace/biodict/htm/iii.xvi.ii.htm>

Angenendt, Arnold: Das Frühmittelalter, Stuttgart 1990

Angenendt, Arnold: Geschichte der Religiosität im Mittelalter, Darmstadt 2002

Arendt, Hannah: Vita activa oder Vom tätigen Leben, München 1967

Ariès, Philippe/ Duby, Georges (Hg.): Geschichte des privaten Lebens; 1 Bd., Frankfurt/M. 1989, Veyne, Paul: Vom Römischen Reich zum Byzantinischen Reich, Frankfurt/M. 1989

Bautz, Friedrich Wilhelm: Antonius der Große, in: Biographisch-bibliographisches Kirchenlexikon [http://www.bautz.de/bbkl/a/antoninus\\_d\\_g.shtml](http://www.bautz.de/bbkl/a/antoninus_d_g.shtml)

Benvenuto, Sergio: Der andere spricht nicht. Reine Anwesenheit und die Wiederkehr naturalistischen Denkens, Lettre International 61, S. 38 ff.

Brox, Norbert : Kirchengeschichte des Altertums, Düsseldorf 1983

Coleman, James, S.: Die asymmetrische Gesellschaft, Weinheim/Basel 1996

Die Heilige Schrift des Alten und Neuen Testaments, Zürich 1993

Die Regel der heiligen Benedikt, Beuron 1990

Dieterich, Michael: Die Macht der Modelle. Oder: Wie kann Psychologie und Psychotherapie die Seelsorgearbeit beeinflussen? <http://www.bts-ips.de/SEELSORGE02.pdf>

Duby, Georges: Der heilige Bernhard und die Kunst der Zisterzienser, Frankfurt/M. 1991

Duby, Georges: Die Zeit der Kathedralen. Kunst und Gesellschaft 980-1420, Frankfurt/M. 1999

Duby, Georges: Unseren Ängsten auf der Spur. Vom Mittelalter zum Jahr 2000, Köln 1996

Eliade, Mircea: Das Heilige und das Profane. Vom Wesen des Religiösen, Hamburg 1957

Fischer, Joschka: Der lange Lauf zu mir selbst, Köln 1999

Frank, Karl Suso: Geschichte des christlichen Mönchtums, Darmstadt 1993

Freud, Sigmund und die Geheimnisse der Seele, CD-Rom München 2000

Fried, Johannes: Die Aktualität des Mittelalters. Gegen die Überheblichkeit unserer Wissensgesellschaft, Stuttgart 2002

Gibbon, Edward: Verfall und Untergang des Römischen Reiches, Nördlingen 1987

Gleba, Gudrun Klöster und Orden im Mittelalter, Darmstadt 2002

Gorys, Erhard: Lexikon der Heiligen, München 1997

Grün, Anselm: Der Himmel beginnt in dir. Das Wissen der Wüstenväter für heute, Freiburg 1999

Güntzschel, Klaus: Athanasius, in: <http://home.debitel.net/user/martin.arhelger/athanasius.htm>

Hell, Daniel: Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten, Freiburg 2002

Holz, Leonard: Geschichte des christlichen Ordenslebens, Düsseldorf 2001

[http://gomorra.bautz.de/bbkl/b/bernhard\\_v\\_cla.shtml](http://gomorra.bautz.de/bbkl/b/bernhard_v_cla.shtml)

<http://www.abaelard.de/abaelard/030026bernhard.htm>

[http://www.bautz.de/bbkl/b/benedikt\\_v\\_n.shtml](http://www.bautz.de/bbkl/b/benedikt_v_n.shtml)

[http://www.bautz.de/bbkl/c/cassianus\\_j.shtml](http://www.bautz.de/bbkl/c/cassianus_j.shtml)

[http://www.bautz.de/bbkl/e/evagarius\\_ponticus.shtml](http://www.bautz.de/bbkl/e/evagarius_ponticus.shtml)

<http://www.earlychristianwritings.com>

[http://www.heiligenlexikon.de/index.htm?BiographienB/Benedikt\\_von\\_Nursia.html](http://www.heiligenlexikon.de/index.htm?BiographienB/Benedikt_von_Nursia.html)

<http://www.officine.it/montecassino/>

<http://www.weltchronik.de/bio/cethegus/b/bernhardvc.html>

Jung, Carl Gustav: Der Mensch und seine Symbole xxxx

Jung, Carl Gustav: Psychologie und Alchemie, Olten 1975

Kesting; Hanjo: Bibel im kulturellen Gedächtnis, Ms. 2003; gehalten auf der 2. Tagung der 10. Synode der Evangelischen Kirche in Trier 3. November 2003

Kurbjuweit, Dirk: Unser effizientes Leben. Die Diktatur der Ökonomie und ihre Folgen, Reinbek 2003

Lacarrière, Jacques: Die Gott-Trunkenen, Wiesbaden 1967

Lay, Rupert: Meditationstechniken für Manager. Methoden zur Persönlichkeitsentfaltung, Reinbek 1979

Leroux-Dhuys, Jean-Francoise: Die Zisterzienser. Geschichte und Architektur, Köln 1998

Luhmann, Niklas; Fuchs, Peter: Reden und Schweigen, Frankfurt/M. 1989

Lütge, Lothar-Rüdiger: Carlos Castaneda und die Lehren des Don Juan, Freiburg 1984

Maier, Anton: Der heilige Antonius <http://www.kopten.de/stantonius/anton.htm>

Menninger, Karl: Das Leben als Balance. Seelische Gesundheit und Krankheit im Lebensprozess, München 1974

Michael Herbst: Lebenshilfe aus der Wüste. Wüstenväter und Wüstenmütter, <http://www.bts-ips.de/SEELSORGE02.pdf>

Palladius: The Lausiac History in: <http://www.fordham.edu/halsall/basis/palladius-lausiac.html>

Pitzke, Marc: Repression statt Depression, in: Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung 18.05.2003, S. 59

Seewald, Peter: Die Schule der Mönche. Inspirationen für unseren Alltag, Freiburg 2001

Sellner, Albert Christian: Immerwährender Heiligenkalender, Frankfurt 1993

Sennet, Richard: Der flexible Mensch. Die Kultur der neuen Kapitalismus, Berlin 2000

Siemens, Carl von: Burning Man. In der Wüste Nevadas kuriert sich Amerika von seinen Dämonen; Lettre International 61, S 94 ff.

Vorgrimmler, Herbert: Geschichte der Hölle, München 1993

Weber, Max: Die protestantische Ethik I. Eine Aufsatzsammlung, Tübingen 1981

Zander, Hans Conrad: Als die Religion noch nicht langweilig war. Die Geschichte der Wüstenväter, Köln 2001

### **Seelenheilkunde der Mönche - Praktische Übungen (Dies ist nur eine Skizze)**

In diesem Teil des Vortrags stelle ich Ihnen zu jedem Komplex drei Übungen vor. Da jeder Mensch auf seine Weise die Übungen ausführt und darauf reagiert, muss es dem Hörer selber überlassen bleiben, wie er sie empfindet. Man sollte sich aus dem Angebot nur eine Übung für jede Kategorie auswählen und diese dafür „nachhaltig“ anwenden. Auch hier wäre ein Übermaß von Übel.

#### Gliederung

#### Distanzierung

1. Ortswechsel
2. Perspektivenwechsel
3. Gegen den Strom schwimmen

#### Verweilen

1. Einsperren
2. Sich langweilen
3. Wiederholen

#### Askese

1. Wertepyramide
2. Liste des Überflüssigen
3. Nicht-Tun

#### Ordnung

1. Tagesablauf
2. Wo bin ich?
3. Wertepyramide

#### Selbstgespräch

1. Schreiben
2. Unterbrechen
3. Vorsatzbildung

#### Arbeit an sich selbst

Die Übungen können nur der Beginn eines Weges sein, den jeder selber finden und gehen muss. Mit diesen Übungen können Gewohnheiten, unter denen Menschen leiden, aufgebrochen werden und durch Neugestaltung ihrer Persönlichkeit zu einem besseren Leben finden. Letzten Endes bleibt die Verantwortung für die Seelenheilung bei jedem Menschen haften. Quält er sich lieber unter Beibehaltung der bis jetzt zufällig erworbenen Verhaltensmuster im Leben weiter oder stellt er sich wie die Wüstenväter einem Kampf mit den Dämonen in der Hoffnung, Heilung zu finden.

---