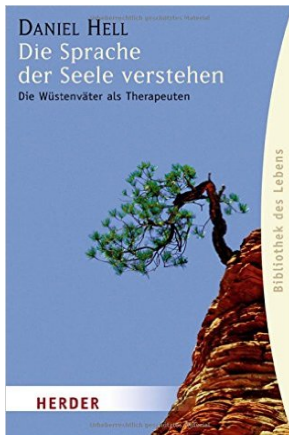


Leseprobe:



Die Sprache der Seele verstehen Die Wüstenväter als Therapeuten

(Erstauflage: 2002)

Freiburg i. B.: Herder; 3. Neuauflage der 7. Auflage (2007), 2010



Neues Cover seit September 2015 und in neuer, insgesamt
11. Auflage

(S. 21/22, aus der **Einführung**)

Die grösste Herausforderung der Wüstenväter an unsere Zeit und an die moderne Psychotherapie stellt aber die Radikalität dar, mit der sie die Selbsterfahrung in den Mittelpunkt stellen. Es gibt für die Wüstenmönche auf dem Weg zum gesunden Leben keine Abkürzung. Auch wenn sie kulturell verbreitete Techniken (wie Askese, Einsamkeit oder Enthaltbarkeit) zu Hilfe nehmen, um an ihrer Passion nicht irre zu werden, sind sie sich der Notwendigkeit der geduldigen Selbstbesinnung bewusst.

Die Konsequenz ihrer Haltung beeindruckt heute umso mehr, als unsere technisch-wissenschaftliche Welt tausend Spielarten der Manipulierbarkeit des Leidens und ebenso viele Möglichkeiten der Ablenkung von der eigenen Leere kennt. Vielleicht berühren die überlieferten Apophthegmen (Worte der Väter, Aussprüche der Wüstenmönche) aber gerade des-

halb so stark, weil sie auf etwas aufmerksam machen, das in der stärker instrumentalisierten Lebensführung der Spätmoderne verloren zu gehen droht.

(S. 31/32, aus Kapitel 1 **Seelische Einsichten ohne Psychologie**)

Das Eigentliche, das den Menschen ausmacht, ist schwer in Worte zu fassen. Aber es macht einen grossen Unterschied, ob das Selbstverständnis eines Menschen von einer inneren seelischen Erfahrung ausgeht oder bloss auf äusseren Beobachtungen und sozialen Wertvorstellungen beruht. Der zweite Fall, mithin die Betonung der Aussenperspektive, kann dazu führen, dass sich ein Mensch nur als Objekt sozialer und materieller Vorgänge sieht.

Im ersten Fall, der vom inneren Erleben ausgeht, steht das Seelische als Fundament des Menschen nicht zur Diskussion. Es wird in der religiösen Sprache der Wüstenväter zum göttlichen Keim im Menschen. Das Seelische kann weder analysiert noch in Teile oder "Funktionseinheiten" aufgelöst werden. Es stellt Anfang und Ende der menschlichen Selbsterfahrung dar. Eine Psychologie im modernen Sinne lässt sich mit einem solchen Seelen- und Menschenverständnis nicht entwickeln.

Aber es ergeben sich daraus Einsichten, die die Lebensführung der Menschen tief beeinflussen können. In diesem ganz anderen Sinne können die Wüstenväter, allen voran Abbas Simeon, als vorbildliche Psychologen bezeichnet werden. Sie sind, wie beispielhaft Evagrius Ponticus, Anatomen der Gemütsbewegungen, die aber nicht der Seele eine Störung zuschreiben, sondern die menschliche Problematik auf eine Verwirrung des Denkens und auf eine Trübung der Wahrnehmung durch Leidenschaften zurückführen. Dies scheint mir die grosse Entdeckung der Wüstenväter zu sein: dass sie die menschlichen Probleme nicht im seelischen Erleben suchen, sondern in den Gedanken und den Leidenschaften, die durch Wunschvorstellungen oder Befürchtungen entstehen.

(S. 47, aus Kapitel 1 **Seelische Einsichten ohne Psychologie**)

Wie bei allen mystischen Bewegungen, die sich dem "Sein" öffnen, fällt auch bei den Wüstenvätern auf, dass sie sich damit zurückhalten, anderen Menschen Verhaltensanweisungen zu geben. Der Weg zur Selbsterfahrung ist nicht mit "Kochrezepten" zu vermitteln. Die Bemühungen der Wüstenväter, anderen Menschen zu helfen, sind denn auch eher indirekter Art. Sie versuchen, bisher begangene Wege, die nicht zum Ziel geführt haben, aufzuzeigen, und sie regen an, neue Erfahrungen oder Selbstversuche zu machen. Dabei ist ihnen be-

sonders wichtig, den Hilfe Suchenden nicht zu verurteilen, sondern aufzumuntern, ihn nicht zu kritisieren, sondern zu trösten.

(S. 61/62, aus Kapitel 2 **Der achtsame Umgang mit sich selbst als Mittel gegen die Entfremdung**)

Das Anliegen der Wüstenväter war vornehmlich ein religiöses, nämlich "den Weg zu Gott zu finden". Dieser Weg war und ist mit irdischen Problemen gepflastert. Die Wüstenväter hatten sich deshalb ganz massgeblich mit menschlich-allzumenschlichen Widerständen auseinander zu setzen. Daraus ist ein Umgang mit Alltagsproblemen entstanden, der auch eine therapeutische Seite hat.

Es ging ihnen darum, der stets drohenden Entfremdung von sich selbst entgegenzutreten. Entfremdung ist ein in der Moderne viel gebrauchter Begriff, der von Karl Marx geprägt worden ist. Als soziologischer Begriff meint Entfremdung heute, dass ein Mensch zum Objekt wirtschaftlicher Interessen gemacht wird und seine eigene Arbeit den Zwecken anderer dient.

Die Wüstenväter hatten eine eher psychosoziale Sichtweise. Sie sahen die Menschen in Gefahr, sich selbst zu verlieren, weil sie zu wenig achtsam mit sich umgehen. Dieses Risiko wächst, wenn sie von andern Menschen beschämt und gedemütigt werden und dadurch noch mehr Gefahr laufen, sich selbst aus den Augen zu verlieren bzw. zum psychologischen Objekt der andern zu werden.

Dieser Art der Entfremdung haben die Wüstenväter vor allem ihre Aufmerksamkeit zugewandt. So spärlich die zwischenmenschlichen Kontakte zwischen den Wüstenmönchen waren, so wichtig war es ihnen, diese Kontakte in gegenseitiger Achtung zu gestalten und Beschämungen und Demütigungen zu vermeiden. Gerade bei nicht alltäglichen Kontakten kann ein unbedachtes Wort zur Unzeit besonders verletzen. Das gilt auch heute für Beziehungen, die besonderen Charakter haben, wie diejenige zwischen Arzt und Patient oder zwischen Psychotherapeut und Klient.

(S. 80/81, aus Kapitel 2 **Der achtsame Umgang mit sich selbst als Mittel gegen die Entfremdung**)

Ein erfülltes Leben ist nach Auffassung der Wüstenväter kein Leben ohne Not. Es ist erst recht kein Leben ohne Versuchungen. Es kann durchaus ein unruhiges, unkonventionelles

oder materiell erfolgloses Leben sein. Wie man erfüllt und gut lebt, ist nicht theoretisch zu lehren. Jeder hat seinen eigenen Weg zu finden. Trotzdem hat sich nach und nach eine Lehre entwickelt, welche die Erfahrungen der Wüstenväter zur Grundlage hat.

Die Wüstenväter haben sich zwar gehütet, ihre Erfahrungen in die Öffentlichkeit zu tragen. Es gab verständlicherweise dennoch Versuche, das Erfahrene in eine gewisse Systematik zu bringen. Insbesondere der von der griechischen Kultur geprägte Wüstenmönch Evagrius Ponticus hat seine Adepten in Briefen und Schriften über sein Denken in mehr oder weniger systematischer Weise unterrichtet. Daraus hat sich eine Lehre entwickelt, die in den Urtexten noch viele Widerhaken enthalten hat (so dass sie auch für das kirchliche Lehramt schwer verdaulich war und prompt auf den Index kam). Nach und nach haben aber andere Autoren wie Cassian die Überlieferung aufgenommen und popularisiert. Später hat sie eine noch weitergehende Umwandlung erfahren. Aus verführerischen Gedanken wurden Laster und aus Lastern schliesslich im Mittelalter Todsünden gemacht. Dabei ging nicht nur das "anarchische Ideal der Wüste" verloren. Auch einige zentrale Aussagen von Evagrius sind in ihr Gegenteil verkehrt worden. So ist aus der Leidenschaft, mit der die Wüstenmönche um Gott gerungen haben und mit der sie sich gegen Besitz und Selbstgerechtigkeit gestellt haben, eine Lehre gegen die Leidenschaft und für den selbstgerechten Besitz der Wahrheit geworden.

(S. 113-115, aus Kapitel 4 **Der Umgang mit depressiven Verstimmungen**)

Neben biologischen Erklärungsmodellen der Melancholie bzw. der Depression hat es durch alle Zeiten hindurch auch Erklärungsversuche gegeben, die Schwarzgalligkeit oder Niedergeschlagenheit eines Menschen in Zusammenhang mit psychosozialen Lebensumständen gebracht haben. Zu den historisch wichtigsten und prägendsten Erklärungen geisteswissenschaftlicher Art gehört das Akedia-Konzept von Evagrius Ponticus. Es hat – neben dem Melancholieverständnis der hippokratischen Schrift – den grössten Einfluss auf die abendländischen Menschen bis in die Neuzeit hinein gehabt. Wie aber die allgemeine Lehre des Evagrius (von den acht verführerischen Gedanken) später in grundlegender Weise verändert worden ist, so hat auch sein spezifisches Konzept der sechsten Verführung, der Akedia oder des Ekels bzw. Überdrusses, in den nachfolgenden Jahrhunderten eine starke Umwandlung erfahren. Die Popularisierung des Akedia-Konzeptes im Mittelalter hat aus Ekel, Überdross und Trägheit eine Todsünde gemacht, welche die schlimmste Strafe verdient.

Es ist keine Frage, dass eine solche angstmachende Darstellung der Akedia die Einstellung der Menschen zu Überdross, Langeweile (ennui) und Selbstekel (nausée) in den nachfolgenden Jahrhunderten zutiefst beeindruckt hat. Sie dürfte auch heute noch nachwirken. Der

moderne Kampf der Medizin gegen die Depression ist zwar anders begründet, profitiert aber, wenn er sich zur Kriegserklärung steigert, von der historisch vermittelten Dämonisierung der Trägheit.

(S. 147, aus dem **Schluss**)

Die Wüstenmönche haben sich auf ihr Leben konzentriert. Sie haben den Gedanken an den Tod genutzt, um sich ihres erfahrbaren Lebens besonders bewusst zu werden. Das Bewusstsein um den bevorstehenden Tod war ihnen Anlass, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und sich Moment für Moment dem ihnen Wichtigen zuzuwenden. Es scheint mir gerade diese innere Haltung zu sein, die die Wüstenväter in unserer spätmodernen Zeit, die an einem Wendepunkt steht, so anregend und herausfordernd macht.