

Die Wüstenväter als Therapeuten

Die Sprache der Seele verstehen

Daniel Hell

Die ersten Mönche des Christentums, die sog. Wüstenväter oder Anachoreten, führten vom 4. – 6. Jh. nach Christus ein asketisches und hartes Einsiedlerleben in den Wüstengebieten des Nahen Ostens. Sie waren oft ägyptische Bauern, die der Schrift nicht mächtig waren. Kein Besitz, keine Gesellschaft, keine Abhängigkeit sollte sie davon ablenken, auf das eigene Herz zu hören. Sie waren, um das Wort „Anachoret“ salopp, aber nicht ganz falsch zu übersetzen, „Aussteiger“ in einer Zeit, als das Christentum zur Staatsreligion wurde und sich alte Herrschaftsfamilien der Kirchenorganisation bemächtigten. Dass in dieser subkulturellen Bewegung auch frühere Verbrecher (wie der Räuberhauptmann Moses) und manche andere dissoziale Aussteiger eine Art Heimat fanden, wurde nicht nur durch den Abstand der in der Wüste verstreuten Mönchszellen erleichtert. Auch das anarchische Ideal der Wüstenmönche trug dazu bei, dass sich der Kreis der Wüstenmönche zu einem sehr bunten Völkchen entwickelte, in dem unterschiedliche Charaktere Platz fanden.

Akedia – depressiver Überfluss

Ich bin als Psychiater auf diese frühchristlichen Wüstenmönche gestossen, weil sie von depressiven Verstimmungen nicht verschont blieben und ein eigenes Verständnis des depressiven Überdrusses – der sog. Akedia – entwickelt haben. Schon von Antonius dem Grossen, dem wohl bekanntesten Eremiten der ersten Generation, der um 250 bis 350 n.Chr. lebte und dessen Versuchungen in die Geschichte und in künstlerische Darstellungen eingegangen sind, wird berichtet, dass er an Akedia litt und in verdriesslicher Stimmung und mit düsteren Gedanken in der Wüste sass. Gegen Ende des 4. Jh. hat dann ein gebildeter Wüstenvater der dritten Generation, Evagrius Ponticus, eine praktische Lehre von der Akedia entwickelt. Sie wurde für das Mittelalter weitgehend bestimmend und trat in Konkurrenz zum älteren griechischen Krankheitsbild der Melancholie. Bis in die heutige Zeit hat das traditionelle Denken über die Akedia (als sündhafte Versuchung) die Bewertung des depressiven Erlebens beeinflusst, genauso wie die antike Melancholieauffassung tiefe Spuren im modernen Depressionsverständnis hinterlassen hat.

Das ursprüngliche Verständnis von Akedia der Wüstenmönche ist aber nur auf dem Hintergrund ihres Menschenbildes und ihrer Grundhaltung zu verstehen. Diese Grundhaltung lässt sich aus den sog. Vätersprüchen erschliessen, einer Sammlung von prägnanten Aussagen und Geschichten herausragender Wüstenmönche. Die Sprüche wurden zunächst mündlich weitergegeben, später schriftlich gesammelt und danach vielfach abgeschrieben. Bei der Verbreitung dieser Vätersprüche half mit, dass die zunächst isolierten Wüstenmönche nach und nach von Tausenden von neugierigen und hilfeschuchenden Menschen aus dem untergehenden römischen Reich aufgesucht wurden. Auf diese Weise wurden die Wüstenmönche zu Therapeuten vieler leidender Menschen, ohne dass sie diese Aufgabe gesucht hätten.

Wer bin ich eigentlich?

Die Grundhaltung der Wüstenväter – und der wenigen Wüstenmütter – ist gekennzeichnet durch ihre persönliche Erfahrung. Ihre wichtigste Frage ist nicht: „Stimmt meine Theorie? Vertrete ich eine theoretisch begründete Wahrheit?“ Sondern ihre Grundfrage lautete: „Wer bin ich eigentlich? Was wird mir an mir selber klar, wenn ich auf mein Erleben Acht habe und mich der Stille aussetze?“

Von Altvater Poimen, gleichsam dem Psychologen unter den Wüstenmönchen, gibt es eine schöne Geschichte, welche die Bedeutung der Selbsterfahrung für die Wüstenväter illustriert: Ein Eremit, der in seiner Gegend grosses Ansehen genoss, besuchte den Altvater Poimen. Dieser empfing ihn mit Freude, und nachdem sie sich umarmt hatten, begann der Besucher viel über die Heilige Schrift und von himmlischen Dingen zu sprechen. Da wandte sich Altvater Poimen von ihm ab und gab ihm keine Antwort. Als der Besucher sah, dass Poimen nicht mit ihm sprechen wollte, ging er betrübt davon und sagte zu seinem Begleiter: „Ich habe diese ganze Wanderung umsonst gemacht. Denn ich kam zum Altvater Poimen, aber er will nicht mit mir reden!“ Da ging sein Begleiter wieder in die Höhle des Altvaters Poimen hinein und sagte: „Abbas, Deinetwegen kam dieser grosse Mann von weit her in diese Gegend. Warum hast Du denn nicht mit ihm gesprochen?“ Der Altvater gab zur Antwort: „Er wohnt in den Höhlen und spricht Himmlisches, ich aber gehöre zu den Unteren und rede Irdisches. Wenn er von den Leidenschaften der Seele und den Problemen des Lebens gesprochen hätte, dann hätte ich ihm wohl Antwort gegeben. Wenn er aber über Geistliches spricht, so verstehe ich das nicht.“ Der Begleiter ging nun hinaus und sagte zu dem besuchenden Eremiten: „ Altvater Poimen redet nicht leicht von der Schrift, aber wenn jemand mit ihm von den Leidenschaften der Seele spricht, dann gibt er ihm Antwort.“ Nun ging auch der Eremit, der von weit her gekommen war, nochmals zu Altvater Poimen hinein und fragte

ihn: „Was soll ich tun, wenn die Leidenschaften der Seele über mich Macht gewinnen?“ Poimen richtete sich freudig auf und sagte: „Jetzt bist Du richtig gekommen. Nun öffne Deinen Mund für diese Dinge und ich werde ihn mit Gütern füllen.“

Wie in dieser Geschichte ausgedrückt, kann selbst eine religiöse Theorie die innere Erfahrung nicht ersetzen. Deshalb kann ein anderer Wüstenmönch, Abbas Pastor, warnen: „Halte Dich fern von Menschen, die immer nur debattieren.“

Die frühchristlichen Eremiten, die sich durch ihren Rückzug in die Wüste auch der damals gegründeten Amtskirche entzogen, setzten sich ganz dem eigenen Erleben und Fühlen aus, um das zu finden, was als Umfassendes hinter allen Vorstellungen und Gedanken steht und sie begründet. Das zeichnet auch ihre therapeutische Haltung aus. Wenn das therapeutische Wort nicht durch die eigene Erfahrung abgestützt ist, läuft es Gefahr, zur blossen Rede zu verkommen, statt Wirkung zu erzeugen, indem es zum Handeln aufruft. Das Glück ist nicht billig zu kaufen. Synkletika, eine der seltenen Wüstenmütter, wird das Wort zugesprochen: „Es ist gefährlich, wenn einer lehren will, der nicht durch das tätige Leben hindurchgegangen ist. Wie wenn einer, der ein baufälliges Haus hat, Gäste aufnimmt und sie durch den Einsturz des Hauses beschädigt, so richten auch diejenigen, die sich nicht selbst zuerst auferbaut haben, jene zugrunde, die sich ihnen anschliessen.“

Oftmals erscheint es den Abbas deshalb auch angezeigt, lieber zu schweigen und dadurch den um Rat Bittenden zum eigenen Suchen herauszufordern, als wortgläubige Fragesteller vorschnell mit dem gewünschten Gut zu befriedigen.

Eine solche therapeutische Haltung widerspricht dem Machbarkeitsdenken im modernen Gesundheitswesen, das den leidenden Menschen als Kunden behandelt, der möglichst schnell und kostengünstig zufriedengestellt werden soll. Sie kommt aber einer Auffassung entgegen, die in den letzten Jahren unter dem Begriff der Salutogenese wieder an Bedeutung gewonnen hat. Bei diesem neuen Konzept wird der leidende Mensch weniger als behandelbares Objekt gesehen, denn als individuelle Person mit eigenen Kraft- und Heilungsressourcen, die es therapeutisch zu unterstützen gilt.

Innere seelische Erfahrung statt Beobachtung von aussen

Das Eigentliche, das den Menschen ausmacht, ist schwer in Worte zu fassen. Aber es macht einen grossen Unterschied, ob das Selbstverständnis eines Menschen von inneren seelischen Erfahrungen ausgeht oder bloss auf äussere Beobachtungen und sozialen Wertvor-

stellungen 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 einer Geschichte, die von den Wüstenvätern überliefert ist, wird die Seele mit einem stehenden Wasser verglichen. Wenn die Oberfläche des Wassers z.B. durch Wind aufgeraut wird, ist die Tiefe nicht zu erkennen. Auch ist es dann nicht möglich, sich im Wasser zu spiegeln. Auf die Seele übertragen, meint das: Wenn einfallende Gedanken und damit einhergehende emotionale Ansprüche einen Menschen beunruhigen, kann er sich in seinem Grund, in seiner Seele, nicht erkennen. Erst wenn das Wasser klar und ruhig ist, wird es möglich, sich darin zu spiegeln und gleichzeitig in die Tiefe zu schauen.

Die mitleidlose Selbstbeobachtung in Abgeschiedenheit und Stille hat die Wüstenmönche davor bewahrt, das seelische Erleben selbst zu problematisieren. Die aufmerksame Selbstbeobachtung hat sie vielmehr gelehrt, die einschliessenden Gedanken als Probleme wahrzunehmen und in ihnen die Ursachen ihrer Verstimmungen und Leidenschaften zu sehen.

Die grösste Herausforderung der Wüstenväter an unsere Zeit und an die moderne Psychotherapie stellt 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 nahmen, um an ihrer Passion nicht irre zu werden, waren 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 Vatersprüche aber gerade deshalb so stark, weil sie auf etwas aufmerksam machen, das in der stärker instrumentalisierten Lebensführung der Spätmoderne verloren zu gehen droht.