Bernhard A. Eckerstorfer

KLEINE SCHULE DES LOSLASSENS

Mit den Weisheiten der Wüstenväter durch den Tag

TYROLIA

ORF

Bernhard A. Eckerstorfer

KLEINE SCHULE DES LOSLASSENS

Mit den Weisheiten der Wüstenväter durch den Tag

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

2019
© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck
Umschlaggestaltung: Roberto Baldissera, Agentur für Grafik, Innsbruck
Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag
Druck und Bindung: FINIDR, Tschechien
ISBN 978-3-7022-3737-0
E-Mail: buchverlag@tyrolia.at
Internet: www.tyrolia-verlag.at

Inhalt

Auf den Spuren der frühen Mönche 9

1. Einfache Weisheiten der Wüstenväter . . . 23
Was ist der Mensch? 24
Neu anfangen 25
Dein Inneres wird dich alles lehren 26
Ein Wort, das verändert 28
Arbeitsüberlastung 29
Ballast abwerfen 31
Makarios findet eine Frau 32

2. Der Rückzug eröffnet eine neue Welt . . . 37
Makarios wird ausgeraubt 38
Die Natur als Lehrmeisterin 39
Andere nicht verurteilen 41
Die Weisheit der Gießkanne 43
Was die Toten lehren 44
Lob der Einsamkeit 46
Die unerkannte Heilige 48

3. Die Macht der Gedanken 51
Tiefer blicken 52
Schlechten Gedanken widerstehen 53
Die inneren Regungen ordnen 55

Vom Umgang mit Schlangen und Skorpionen 56
Tu das nicht! 58
Den Narren spielen 60
Gedanken aus der Heiligen Schrift 61

4. Bausteine für ein Lebensprogramm 65
Das Ziel vor Augen 66
Die schlechte Erinnerung 68
Die Waage 69
Das gute Maß 70
Was über allem steht 71
Sich schlechten Einflüssen entziehen 72
Verantwortlich handeln 73

5. Weisungen aus dem Alltag der Mönche . . 77
Sich jemandem anvertrauen 78
Vergleiche meiden 79
Der Segen des Alltags 80
Für andere leben 81
Sterben, um zu leben 82
Der Mönch und die Prostituierte 84
Die Frau im Fass 85

6. Woher die Freiheit kommt 89
Unabhängig werden 90
Nicht überall dabei sein 91

Der Dieb 92
Wer bin ich? 93
Rat für einen Perfektionisten 95
Anleitung für die Schwachen 96
Nur Gott und ich 97

7. Zu Besuch bei Antonius dem Einsiedler 99
Abbild Gottes werden 100
Unterwegs bleiben 101
Vorbilder 102
Einsiedler unter Menschen 104
Kampf mit Dämonen 105
Askese und Herzensruhe 106
Getroffen vom Evangelium 108

8. Die Stunde der Einsiedlerinnen 111
Asketinnen der Frühzeit und Gegenwart . . 112
Überwundene Bedrängnisse 113
Nicht davonlaufen 114
Mutter Synkletika 115
Bewahre deine Zunge! 117
Schwester Nazarena von Rom 118
Koptische Schwestern heute 119

9. Die Kunst der Selbsterkenntnis 121
Der Sinn der Askese 122
Vom Segen des Bleibens 123

Der Kampf gegen Ablenkungen 124
Selbstverantwortung 126
Selbstdistanz 127
Selbsterkenntnis 128
Die Kraft des Gebetes 129

Quellen und Abkürzungen 131
Weiterführende Literatur. 133

Auf den Spuren der frühen Mönche

Eine Hinführung

Als ich 18 Jahre alt war, kaufte ich mir auf einem Flohmarkt einen Band mit Weisheiten der Wüstenväter. Anfangs konnte ich mit den Geschichten und knappen Sinnsprüchen wenig anfangen, doch allmählich fing ich Feuer. Ich merkte, dass mir die rauen, aber geisterfüllten Gestalten des 4. und 5. Jahrhunderts näher waren, als ich gedacht hatte. Zehn Jahre später wurde ich selbst Mönch und las immer wieder Texte von den ägyptischen Wüstenmönchen und über sie. So sind sie mir über die Jahre ans Herz gewachsen, ja zu Freunden geworden, deren Gesellschaft ich gerne suche. Mit ihnen beschäftigte ich mich erneut, als mich der ORF bat, sie für wöchentliche Sendereihen einem breiteren Publikum vorzustellen. Diese Texte liegen hier vor. Jedes Kapitel enthält sieben Impulse, die von Montag bis Sonntag gelesen werden können. Da die „Gedanken für den Tag" von Österreich 1 nur sechs Sendungen in der Woche bringen, konnte ich nachträglich längere Geschichten aufnehmen.

Der Titel dieses Buches nimmt Aspekte auf, die für das Wüstenmönchtum grundlegend sind. Die vielen Menschen, die im 4. und 5. Jahrhundert in die öden Landschaften abseits des fruchtbaren Niltales zogen, hatten ihr früheres Leben aufgegeben und sich in die Schule der Altväter – älterer

weiser Mönche – begeben. Von ihnen lernten sie, im Rhythmus von Gebet, Lesung und Arbeit eine neue Lebensform einzuüben. Der Auszug in die Wüste verlangte, sich im Geist des Evangeliums von allem zu trennen, was Bedeutung für sie hatte: Beziehungen, Besitz, Status. Sie mussten auf einem mühsamen, aber letztlich beglückenden Weg loslassen: ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen, die Erwartung anderer und ein oberflächliches Gottesbild, das der harten Realität der Wüste nicht standhält.

Die Wüste steht für Extreme: hell – dunkel, heiß – kalt, Ort der Gottesbegegnung – Rückzugsgebiet des Teufels. Kompromisslos der Mensch, der sich in ihr aufhält oder gar niederlässt. Jesus hat sich vor seinem öffentlichen Auftreten in die Wüste zurückgezogen, dorthin folgen ihm die Mönche. Sie wollen sich ganz auf Gott einlassen und von ihm her leben. Eine vorbehaltlose Nachfolge, die einem viel abverlangt. Wie Jesus werden auch sie von den Dämonen, von Anfechtungen und Versuchungen heimgesucht. Wo Ablenkungen fern sind und man der Stille ausgesetzt ist, kommt es zum Einblick in das Innere, zum Kampf gegen die Mächte des Bösen, die für die frühen Mönche ebenso eine Wirklichkeit waren wie das geschenkte Heil durch Gott. Archäologen

haben in den 1600 Jahre alten Gebetsräumen der Wüstenmönche auf die östliche Wand gemalte Kreuze gefunden – Ausdruck, dass sie Anteil hatten am Kampf und Sieg Christi.

Die Konzentration auf das Innere führt sie zur Auseinandersetzung mit den Leidenschaften. Sich den dunklen Seiten des eigenen Lebens stellen, nicht davonlaufen – darin bestand die Herausforderung, die manche an den Rand des Abgrunds trieb. Wir dürfen das Leben in der Wüste nicht verklären. Vieles bleibt uns fremd, manchmal fühlen wir uns von den „Gottesnarren" (Jacques Lacarrière) fasziniert und abgestoßen zugleich. Die frühen Mönche waren Kinder ihrer Zeit. Ihre Abwertung gegenüber dem Materiellen und Leiblichen befremdet uns heute. Doch können sie nicht gerade dadurch zu einem heilsamen Korrektiv der heutigen Lebensauffassung werden, die geradezu das Gegenteil vertritt?

Auch die Beweggründe, in die Wüste zu ziehen, dürfen wir nicht heroisch sehen; die frühchristlichen Asketen fühlten sich nicht nur dem Streben nach Vollkommenheit verpflichtet. Bei dem einen oder anderen Aussteiger mag die mitunter hohe Steuerlast, vor allem aber die Rekrutierung zum Militär ein Anreiz gewesen sein, in die Wüste zu flüchten. Auch ließen sie im Ägypten des 4. und 5.

Jahrhunderts eine zerrissene, von Geschäftigkeit geplagte Welt hinter sich, in der eine allgemeine „Krise menschlicher Beziehungen“ (Peter Brown) das Zusammenleben erschwerte. Der sozio-kulturelle Blick hilft also, Leben und Lehre der Wüstenväter besser zu verstehen. Der massenhafte Auszug aus dem gewohnten Umfeld wurde insgesamt sicherlich erleichtert, weil die damals vorherrschende hellenistische Kultur ein „askesefreundliches Milieu“ (Karl Suso Frank) bot, in dem das christliche Mönchtum als zeitgemäß empfunden wurde. Schließlich dürfen wir nicht verschweigen: So mancher Wüstenvater ist ein Verbrecher gewesen, der ohnehin neu anfangen oder vor Strafverfolgung flüchten wollte.

In der Wüste brachten Barbareneinfälle, Räuberbanden und wilde Tiere oft erhebliche Gefahren mit sich. Deshalb fragt ein ausgewiesener Kenner des Wüstenmönchtums, ob die sogenannten Wüstenmütter „nicht für ein urbanes Bildungspublikum erdichtet wurden. Denn wenn überhaupt, konnten damals Frauen in der Wüste nur in unmittelbarer Nähe von Siedlungen leben. … Wenn es also wirklich Wüstenmütter gab – was eben umstritten ist –, so standen diese in engerer räumlicher Beziehung zu den normalen Ansiedlungen“ (Gisbert Greshake). Die Theo-

login Katharina Ceming spricht in ihrem Buch deshalb auch zumeist nur von Wüstenvätern und formuliert pointiert: „Die ägyptische Wüste war für allein lebende Frauen des 4. Jahrhunderts vermutlich so verlockend wie ein deutsches Bahnhofsviertel in den 1970er-Jahren um Mitternacht. … Wenn heute immer wieder von den ägyptischen Wüstenmüttern zu hören und zu lesen ist, so entspricht dies vermutlich doch eher der Sehnsucht nach mehr weiblichen Elementen im christlichen Leben als der historischen Realität."

Frauen spielten allerdings im frühen Mönchtum eine erhebliche Rolle. Nonnen, Asketinnen und gottgeweihte Jungfrauen waren inmitten der christlichen Gemeinden so zahlreich wie die Männer in den Einsiedeleien und Mönchssiedlungen. Um ihnen eine kräftigere Stimme zu verleihen, habe ich für die letzten beiden Kapitel einige der leider spärlichen Zeugnisse dieser Gottsucherinnen zusammengetragen. Dort spreche ich auch von Wüstenmüttern; Wüste sollte nicht nur als physio-geographischer Begriff verstanden werden, sondern bezeichnet einen Urort menschlichen Lebens, eine Metapher für einen Lebensraum, in dem nichts Wurzeln schlagen kann und gerade dadurch den menschlichen Blick nach oben und innen lenkt.

Ob Asketen oder Asketinnen, Distanz und Schweigen war für sie gleichermaßen ein Ideal. Viele versuchten nur zu sprechen, wenn sie gefragt wurden – und selbst dann verweigerten sie zuweilen eine Antwort, falls etwa die Besucher sich brüsten wollten, ein Wort aus der Wüste mitnehmen zu können. Zur Pädagogik der Wüstenmönche gehörte auch, mehr durch das Vorleben und das authentische Sein zu wirken als durch große Reden. Wer die Innerlichkeit kultivieren will, sucht gerne die Einsamkeit auf und übt sich im Schweigen, das mehr sagen kann als viele Worte.

An mehreren Stellen machen Mönche deutlich, dass ihre Askese in der Wüste nicht als Stärke angesehen werden sollte, sondern Heilmittel ihrer Schwäche ist. Im Getümmel der Menschen würde ihre Seele Schaden nehmen; sie benötigen den Rückzug, um sich selbst nicht zu verlieren und Gott ins Zentrum ihres Lebens zu stellen. „Die Starken sind es, die unter die Menschen gehen“, sagt Abbas Matoe. Hier hebt sich christliches Selbstverständnis von der Esoterik ab, die in der Konzentration auf sich einen erhabenen Weg sieht und wie die alte Gnosis die Erleuchtung als egozentrierte Selbsterlösung versteht. Ein feiner, aber entscheidender Unterschied, der leicht und

oft übersehen wird: Für die Wüstenväter sind alle Gebote und Weisungen dazu da, in der Liebe zu wachsen; an ihr erweist sich, ob die Nachfolge Christi gelingt. Die Naherwartung Christi ist bei den frühen Mönchen noch greifbar: „Ein Altvater sagte: Das ist der Mönch: in der Wüste sitzen und nichts anderes im Kopf haben als die Wiederkunft Christi." Sie versuchen, das zukünftige Leben mit Gott bereits in dieser Welt erfahrbar zu machen; sie sind zwar noch in der Welt, ihr Herz soll aber bereits im Reich Gottes wohnen, dem Ziel ihrer Sehnsucht.

Stückweise dürfte das den Wüstenmönchen gelungen sein. Schon bald zogen sie viele Pilger und auch Pilgerinnen an, die nicht selten von weit her kamen. Sie wollten die Mönche in der Wüste wenigstens aus der Ferne sehen; manche erhielten sogar eine Wegweisung für ihr Leben. Die Wüstenväter übten nicht nur auf ihre Zeitgenossen eine große Faszination aus; ihr Leben und Wirken wurde zur Grundlage der christlichen Spiritualität, in den Ostkirchen sind sie bis heute neben der Bibel die Autoritäten schlechthin. Sie haben auch uns – trotz der erwähnten Distanz – viel zu sagen. In uns allen wohnt die Sehnsucht, die die frühen Mönche in die Wüste getrieben hat. Evagrius Ponticus († 399), der aus Konstantinopel kom-

mend sich bei den Wüstenvätern niederließ und ihre Lebensauffassung theologisch verarbeitete, formuliert feinsinnig: „Das ist der Mönch – von allen getrennt, mit allen verbunden." Dabei spüren wir vielleicht: Die Fähigkeit, allein zu sein, sich vom Vordergründigen dieser Welt zu verabschieden, kann eine innere Stärke bringen, die uns in rechter Weise unabhängig und frei macht. Diese Freiheit atmen die Sprüche und Geschichten der Wüstenväter, die uns nicht selten zum Schmunzeln bringen und Ausdruck einer einzigartigen Lebensform waren.

Wie und wo lebten nun konkret die frühen Mönche? Die asketische Bewegung reicht bis in die Urkirche zurück. „Der Ursprung des Mönchtums fällt mit dem Ursprung des Christentums zusammen", schreibt der evangelische Theologe Franziskus Christoph Joest. Wir haben kein einziges Zeugnis in der Alten Kirche, wo die Sinnhaftigkeit oder Existenzberechtigung des asketischen Lebens in Frage gestellt worden wäre. In der Verfolgungszeit musste es jedoch in absoluter Verborgenheit leben. Nach der sogenannten Konstantinischen Wende 313 n. Chr. treten Asketen verstärkt in Erscheinung, viele schließen sich ihnen an, das Mönchtum wird zu einer Massenbewegung – in Palästina, Syrien, Kappadokien (der

heutigen Türkei), dem Sinai und Ägypten, woher wir die meisten und eindrucksvollsten Zeugnisse haben, die dann die asketischen Kreise im Westen des Römischen Reiches nachhaltig prägen, bis zum heiligen Benedikt im 6. Jahrhundert und darüber hinaus.

In Unterägypten, südlich von Alexandria, finden wir heute im Wadi Natrun blühende koptische Klöster – eine alte monastische Landschaft, die Wüste der Sketis. Diese Mönchssiedlung wurde 330 von Makarius gegründet und bildete eine Kolonie von Eremiten (Anachoreten) – oder besser Semi-Anachoreten, denn so ganz alleine lebten nur wenige, und wenn, dann bloß vorübergehend. Stets war ein Schüler mit einem Altvater beisammen, oft waren es mehrere jüngere Mönche. Sie lebten in Hütten aus Lehm, aber auch in Höhlen oder kleinen Behausungen, die an einen Felsen gebaut wurden und meist nur zwei Räume hatten: ein Arbeits-, Ess- und Schlafzimmer und einen Raum fürs Gebet, mit einer Nische gegen Osten, wo man sich zum Gebet niederwarf. Sie lebten von ihrer Arbeit, flochten Körbe aus Schilfrohr oder Palmfasern und trieben Handel mit der Bevölkerung des Landes.

Die Nitria (Natrontal), zwischen der Sketis und Alexandria gelegen, wurde um 325 von Amoun

gegründet; bis zum Ende des Jahrhunderts sollten dort 5000 Mönche in einzelnen Mönchsfamilien leben. Sie machten die Wüste zu einer – vor allem geistlich gesehen – blühenden Landschaft. Antonius der Einsiedler war – auf dem Weg nach Alexandria – einmal bei Amoun. Dieser erzählte dem berühmten Mönch, der sich mit Schülern zwischen Nil und Rotem Meer niedergelassen hatte, wie manche in der Nitria die Einsamkeit vermissten. So gingen die beiden Altväter tiefer in die Wüste hinein, und als die Sonne unterging, riet Antonius dem Amoun, hier eine neue Mönchskolonie für Erprobte zu gründen. Das Gebiet der Kellia wurde 1964 entdeckt, die einzelnen „Zellen“ (Kellien) wurden ausgegraben.

Die Archäologen bestätigten und vertieften das Wissen über die Lebensweise der Wüstenväter. „Bei der Erkundung des Gebiets 1964 standen wir wirklich vor einer monastischen Stadt“, beschreibt Antoine Guillaumont den Beginn einer spektakulären Reise in die Vergangenheit. Die „Zellen“ lagen einige hundert Meter voneinander entfernt, waren von einer Mauer begrenzt, im Hof spendete ein Brunnen Wasser, auch für die Bewässerung kleiner Gärten. „Der Mönch konnte in seinem Hof umhergehen, ohne die Eremitage zu verlassen.“ Die Ausgrabungen dokumentie-

ren, dass es zu immer größeren Einheiten kam; die Semi-Anachoreten waren im Laufe der Zeit immer mehr zusammengezogen, vor allem wegen der kriegerischen Einfälle durch die Barbarenstämme.

Am Nachmittag wurde die einzige Mahlzeit genommen, an Fasttagen erst am Abend. Manchmal aßen die Mönche nur Brot mit Salz und Öl, es gab aber auch oft Gemüse und sogar Fisch und Wein. Am Samstagabend kamen sie aus ihren Kellien zusammen, in der Sketis wissen wir von mehreren Kirchen mit eigenen ortsansässigen Priestern; das frühe Mönchtum war ja eine Laienbewegung. Gemeinsam wurde die Vigil während der ganzen Nacht gebetet, am Sonntagmorgen feierte man die Eucharistie und schloss ein gemeinsames Mahl an (Agape = Liebesmahl). Dann tauschte man sich aus und regelte notwendige Dinge. Kontakt mit der Bevölkerung in den Dörfern und Städten des Niltals bestand durchwegs. Mönche aus der Nitria und den Kellia waren sogar unter Umständen in der Erntezeit Saisonarbeiter, um den Lebensunterhalt zu verdienen.

Diese Gegebenheiten sollten die Gottsuche und das innere Wachstum fördern. In der relativen Abgeschiedenheit wurden die Wüstenmönche zu wachen Beobachtern ihrer selbst und zu

Fährtenlesern für den Aufstieg zu Gott, der freilich auch für sie einen Abstieg in die menschlichen Abgründe bedeutete. „Vater, was soll ich tun?“, wurden sie oft gefragt. Durch die Überlieferungen einer versunkenen Zeit können wir uns in die Schule der Wüstenväter begeben und fragen, was uns persönlich ihre Worte zu sagen haben.

Die überlieferten Weisheiten der Wüstenmönche faszinieren bis heute. Die frühchristlichen Männer und Frauen – auch sie spielten im frühen Mönchtum eine Rolle – überzeugten mehr durch das Vorleben als durch große Reden. Der Auszug in die Wüste entsprach ihrer Sehnsucht, Materielles loszulassen. Dieses Verlangen nach dem Wesentlichen teilen sie mit den Menschen der heutigen Zeit.
Benediktinerpater Bernhard A. Eckerstorfer aus dem Stift Kremsmünster hat sich in die Schule der Wüstenväter begeben und ihre Botschaft bei Vorträgen und im Radio vielen Menschen nahegebracht.

ISBN 978-3-7022-3737-0
9 783702 237370
www.tyrolia-verlag.at