

Bernhard A. Eckerstorfer

KLEINE SCHULE DES LOSLASSENS

Mit den Weisheiten
der Wüstenväter
durch den Tag

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

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 |



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

| | | | |
|---|-----------|---|------------|
| Vom Umgang mit Schlangen und Skorpionen | 56 | Der Dieb | 92 |
| Tu das nicht! | 58 | Wer bin ich? | 93 |
| Den Narren spielen | 60 | Rat für einen Perfektionisten | 95 |
| Gedanken aus der Heiligen Schrift | 61 | Anleitung für die Schwachen | 96 |
| | | Nur Gott und ich | 97 |
| 4. Bausteine für ein Lebensprogramm | 65 | 7. Zu Besuch bei Antonius dem Einsiedler | 99 |
| Das Ziel vor Augen | 66 | Abbild Gottes werden | 100 |
| Die schlechte Erinnerung | 68 | Unterwegs bleiben | 101 |
| Die Waage | 69 | Vorbilder | 102 |
| Das gute Maß | 70 | Einsiedler unter Menschen | 104 |
| Was über allem steht | 71 | Kampf mit Dämonen | 105 |
| Sich schlechten Einflüssen entziehen | 72 | Askese und Herzensruhe | 106 |
| Verantwortlich handeln | 73 | Getroffen vom Evangelium | 108 |
| 5. Weisungen aus dem Alltag der Mönche | 77 | 8. Die Stunde der Einsiedlerinnen | 111 |
| Sich jemandem anvertrauen | 78 | Asketinnen der Frühzeit und Gegenwart | 112 |
| Vergleiche meiden | 79 | Überwundene Bedrängnisse | 113 |
| Der Segen des Alltags | 80 | Nicht davonlaufen | 114 |
| Für andere leben | 81 | Mutter Synkletika | 115 |
| Sterben, um zu leben | 82 | Bewahre deine Zunge! | 117 |
| Der Mönch und die Prostituierte | 84 | Schwester Nazarena von Rom | 118 |
| Die Frau im Fass | 85 | Koptische Schwestern heute | 119 |
| 6. Woher die Freiheit kommt | 89 | 9. Die Kunst der Selbsterkenntnis | 121 |
| Unabhängig werden | 90 | Der Sinn der Askese | 122 |
| Nicht überall dabei sein | 91 | 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

ich weiter, hat er diesen Dialog anderen erzählt. Erst viele Jahrzehnte danach wurden diese Zeilen von irgendjemandem, der den Bruder wahrscheinlich gar nicht mehr kannte, aufgeschrieben und so bis in unsere Tage tradiert.

Die tiefere Bedeutung der kurzen Unterredung zwischen dem unbekanntem Bruder und dem berühmten Abbas Poimen hält auch für uns eine Weisheit parat: Wir wollen in das Gelobte Land und meinen, dass alles leicht gehe. Doch wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, werden wir mit Leid, Trauer und Tod konfrontiert. Da sollen wir nicht davonlaufen, sondern uns wenigstens in den Wüstenzeiten unseres Lebens den inneren Abgründen stellen, gleichsam in die Tiefe der Trauer hinabsteigen und Poimen zu uns sagen hören: „Wegen des Grabes bekam Abraham das Land zum Erbe.“ Ja: In unserer Trauer, durch unsere Tränen wird uns eine neue Welt eröffnet.

4. Bausteine für ein Lebensprogramm

Das Ziel vor Augen

Ein Spruch des Altvaters Antonius lautet: „Wer ein Stück Eisen hämmert, überlegt zuerst, was er machen will: eine Sichel, ein Schwert oder eine Hacke. So müssen auch wir überlegen, welche Tugend und welches Ziel wir anstreben wollen, damit wir uns nicht ins Leere bemühen.“

Im alltäglichen Leben ist es selbstverständlich, sich Ziele zu setzen und an ihrer Umsetzung zu arbeiten. Ein gut organisiertes und zielstrebiges Vorgehen erleichtert meine Arbeit, ist effizient, vermeidet Stress und Frustration. Natürlich braucht es auch Muße für die Kreativität; die Wüstenväter haben sich durch ihre Lebensweise einen Freiraum geschaffen, durch den erst Großes geschehen kann. Sie zeigen aber auch: Damit Freiheit nicht in Beliebigkeit umschlägt, braucht es klare Regeln und eine konsequente und disziplinierte Umsetzung.

Wir können keine Fortschritte im Glauben machen, wenn wir plan- und orientierungslos in den Tag hineinleben. So wie im Beruf muss auch das religiöse Leben gestaltet und mit hoher Konzentration in eine bestimmte Richtung geführt werden. Wie viel investieren wir in unser leibliches Wohl, in Beziehungen, in unsere Arbeit!

Und das geistliche Leben soll sich von selbst einstellen? Freilich, Gott bewirkt alles Gute in uns, aber er bindet sein Wirken an unsere aktive und entschiedene Teilnahme.

Deshalb ist es wichtig, regelmäßig zu überlegen: Wo stehe ich? Wie soll ich mich entwickeln? Wohin führt mein Weg? Und dann gilt es, konkrete Schritte zu setzen. Für mich sind dabei folgende Stützen wichtig geworden, um im geistlichen Leben voranzukommen: Ich lese täglich in der Heiligen Schrift oder nehme einen Text aus der Liturgie, um mich zu fragen: Was bedeutet das für mich, was will mir Gott damit sagen? Außerdem versuche ich, jeden Tag ein gutes Buch zur Hand zu nehmen; theologische, philosophische oder literarische Werke bringen mich auf neue Gedanken, eröffnen mir Horizonte, auf die ich in meiner kleinen Welt nicht stoßen würde und die so mein Innenleben bereichern. Schließlich versuche ich regelmäßig, in Gesprächen mit spirituellen Menschen meine Lebensweise und inneren Haltungen zu hinterfragen und sie um Rat in verschiedenen Angelegenheiten zu bitten.

Wie immer ein geistliches Training aussehen mag: Entscheidend ist, dass wir gute Gewohnheiten ausbilden, überzeugende Haltungen einüben

und auf diese Weise Tugenden erlangen, die die Wüstenväter so glaubhaft machten. (AP 35)

Die schlechte Erinnerung

Diese Wüstenväter beherrschten die Kunst, in wenigen Worten viel zu sagen. Ihre Weisheiten sind zeitlos. Ich glaube, wir brauchen diese Einfachheit gerade heute, wo doch alles so kompliziert und undurchschaubar ist.

Da sagt etwa ein Altvater: „Wer in seiner Seele die Erinnerung an Böses festhält, gleicht einem Feuer, das man unter Stroh verbirgt.“ Das Geheimnis der Wüstenväter sind solche anschaulichen Bilder. Nur Appelle auszusenden wie „Sei ein guter Mensch!“ bewirkt wenig. Aber die Dynamik eines falschen Denkens aufzuzeigen, kann uns zur Umkehr bewegen.

Hänge ich an schlechten Erinnerungen? Dann muss ich damit rechnen, dass die bösen Gedanken zu einem Feuer werden, das mich verzehrt. Es ist nicht leicht, aber heute könnte ich versuchen, diese Glut auszulöschen und das Feuer der Liebe zu entfachen. (AP 1031)

Die Waage

Anstehende Entscheidungen können uns aus dem Gleichgewicht bringen. Gedanken schwirren in uns herum und wir wissen nicht: Was ist das Richtige? Wo geht es lang? Gäbe es doch jemanden, der mir das sagen könnte! Die alten Mönche in der Wüste Ägyptens nahmen den Ratsuchenden die Entscheidung nicht ab. Aber sie gaben ihnen wertvolle Hilfen mit auf den Weg.

Ein Bruder sagte zu Altvater Joseph: „Ich möchte das Kloster verlassen und als Einsiedler leben.“ Der Alte antwortete ihm: „Wo du deine Seele in Ruhe und ohne Schaden siehst, dort lass dich nieder.“ Der Bruder erwiderte: „Sowohl im Kloster als auch in der Einsamkeit habe ich Ruhe. Was willst du, dass ich tue?“ Da antwortete der Altvater: „Wenn du sowohl im Kloster als auch in der Einsamkeit Ruhe findest, lege deine beiden Gedanken wie auf eine Waage, und wo du siehst, dass dein Gedanke mehr Nutzen hat und wo er hinneigt, das tu!“

Der Bruder soll also die Alternativen anschauen – auf die Waage legen – und sich dabei beobachten. Entscheiden soll er sich dann für die Schale, die mehr Gewicht hat und sich neigt. Ich brauche kein Orakel oder Horoskop zu befragen

und auch nicht unzählige Berater aufzusuchen. Wo ich mich lebendiger, freier, echter fühle, das soll ich tun – auch wenn ich damit den schwierigeren Weg wähle. (AP 391)

Das gute Maß

Die frühchristlichen Mönche in den Wüsten Ägyptens teilten nur mit, was sie selbst erfahren hatten. Das macht ihre Worte so authentisch und lebensnah. Diese Wüstenväter wussten, wie die innere Gedankenwelt zu ordnen ist; und sie erkannten, wie bedeutend der rechte Umgang mit dem Reden und Essen für ein gelungenes Leben ist. In der Einsamkeit übten sie sich in Demut, Zurückhaltung und Ausgeglichenheit. Anscheinend gelang dies manchen von ihnen auf vorbildliche Weise. Da liest man etwa:

Altvater Pambo fragte Antonius: „Was soll ich tun?“ Antonius entgegnete ihm: „Baue nicht auf deine eigene Gerechtigkeit und lass dich nicht ein Ding gereuen, das vorbei ist, und übe Enthaltensamkeit mit der Zunge und dem Bauch.“

Dieser Weisheitsspruch birgt für alle in irgendeiner Weise ein anspruchsvolles, aber zielfüh-

rendes Programm: sich nicht nur auf das eigene Können verlassen; Dinge, die bereits vorbei oder entschieden sind, nicht immer wieder aufwärmen und bedauern; mit den Worten vorsichtig sein sowie weniger, maßvoller und gesünder essen. (AP 6)

Was über allem steht

Die Mönche der frühen Kirche zu betrachten, bringt die Gefahr, bei ihnen vor allem das Außergewöhnliche zu suchen. Ins Auge springt das Spektakuläre, noch nie Gehörte. Doch sie wollten einfach nur nach dem Evangelium leben. Deshalb finden wir viele, viele Zeugnisse, die von Taten der Nächstenliebe sprechen.

Da lesen wir: Die Wüstenväter lasen Verletzte vom Wegrand auf, kümmerten sich um Aussätzige, begruben die Toten. Palladius ermahnte die Brüder angesichts von Spaltungen in der Kirche: „Das kommt daher, dass wir Gott und den Nächsten nicht genug lieben.“ Abbas Matoe sprach im Hinblick auf Altvater Johannes: „Das ist die Vollendung, wenn einer den Nächsten höher schätzt als sich selber.“

Die Liebe erweist sich besonders im Umgang mit Fremden und Kranken. Der heilige Makarios besuchte einmal einen kranken Einsiedler und fragte, was er braucht. Dieser sagte: „Ich hätte gerne eine Pastille aus Alexandrien.“ Makarios zögerte keinen Augenblick und ging den weiten Weg in diese große Stadt, um dem Geplagten das Gewünschte zu besorgen.

Die Wüstenväter wussten: Die Liebe wirklich umzusetzen ist das größte Werk, das unsere ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen sollte. Und wir haben immerfort dazu die Gelegenheit, jeden Tag neu. (AP 461, AP 1035, AP 519)

Sich schlechten Einflüssen entziehen

Altvater Poimen empfahl einem Bruder: „Fliehe einen Menschen, der nicht reden kann, ohne unaufhörlich zu streiten.“ Widerspricht dieser Rat nicht der christlichen Nächstenliebe? Natürlich sollen wir die anderen annehmen und ertragen, wie sie sind. Aber wir dürfen auch nicht übersehen, dass uns jeder Mensch und jedes Ding, mit dem wir es zu tun haben, beeinflusst. Bilder, Erlebnisse, Gespräche – sie prägen uns. Auch der Apostel Paulus

weiß, dass wir unausweichlich andere nachahmen. Deshalb warnt er die Christen der Anfangszeit: „Haltet euch von jenen fern, die ein unordentliches Leben führen“ (2 Thessalonicher 3,6).

Altvater Poimen spürte offensichtlich, dass sein Besucher von anderen Menschen negativ beeinflusst und sein Leben dadurch verwirrt wird. Und deshalb rät er ihm, Abstand von denen zu nehmen, die ihn durcheinanderbringen oder gar einen schlechten Einfluss auf ihn haben.

Mit wem verbringe ich meine Zeit, auf wen lasse ich mich ein? Es liegt an mir, Situationen und Menschen zu meiden, die mich negativ prägen. Manchmal ist es in der Tat angebracht zu fliehen – und sei es nur, sich innerlich abzuwenden. (AP 988)

Verantwortlich handeln

Für die Mönche in den orientalischen Wüsten war die Einsamkeit ein Weg, sich selbst auf Gott hin zu überschreiten. Doch bedeutet das nicht, dass sie unverantwortlich nur an sich dachten. Im Gegenteil: Ob ein Mönch wirklich ein Mönch ist, zeigt sich darin, wie er sich in die Gemeinschaft einbringt, in die selbst der strengste Einsiedler ein-

gebunden ist. So handeln viele Aussprüche und Geschichten aus dem alten Wüstenmönchtum davon, wie das Zusammenleben gelingen kann und worauf es in der je eigenen Suche des Mönchs im Verband mit Gleichgesinnten ankommt.

Ein Leben für Gott bedeutet nicht, nur zu verkündigen oder sich ausschließlich in zurückgezogener Kontemplation zu ergehen. Das musste auch ein Mönch im alten Ägypten einsehen, der zu Abbas Silouanos auf den Berg Sina kam. Er verstand nicht, warum dieser sich so wie seine Schüler mit harter Arbeit abgab. Silouanos ließ ihn in eine leere Zelle einquartieren und gab ihm ein Buch. Niemand holte ihn zum Essen. Am Ende des Tages ging er hinaus und fragte: „Haben die Brüder heute nicht gegessen, Vater?“ Silouanos antwortet: „Ja, freilich!“ – „Warum habt ihr mich dann nicht gerufen?“ Der Alte antwortete ironisch: „Weil du ein vergeistigter Mensch bist und diese Speise nicht nötig hast. Wir fleischlichen Menschen müssen jedoch essen, und darum arbeiten wir.“ Als der Bruder das hörte, fiel er dem Altvater zu Füßen und sagte: „Verzeih mir, Vater!“

„Sie sind dann wirklich Mönche, wenn sie wie unsere Väter und die Apostel von ihrer Hände Arbeit leben“, wird der heilige Benedikt vielleicht 150 Jahre später in seiner Regel schreiben (RB 48,8).

So wie die Wüstenväter wusste er: Die Einordnung in die Gemeinschaft und die Arbeit verhilft zur Demut, die lateinisch *humilitas* heißt und mit *humus*, dem Erdreich, verwandt ist. Paulus schon sah die Handarbeit als Zeichen seiner apostolischen Glaubwürdigkeit, wie er unter anderem in 2 Thesalonicher 3,7–9 kundtut: „Wir haben uns gemüht und geplagt ..., um keinem von euch zur Last zu fallen. Nicht als hätten wir keinen Anspruch auf Unterhalt; wir wollten euch aber ein Beispiel geben, damit ihr uns nachahmen könnt.“

In den Mönchen können wir Menschen sehen, die die biblische Botschaft ausgestalten und nach dem Vorbild Jesu leben. Bereits Jesus hatte 30 Jahre unauffällig als arbeitender Mensch gelebt, wahrscheinlich als Tischler in Nazareth. Er hatte dann in Kafarnaum ein Zuhause, half den Nachbarn, traf Freunde. Und so konnte er seine dreijährige öffentliche Wirksamkeit entfalten. (AP 860)