

Daniel Hell

Die Sprache der Seele verstehen

Die Weisheit der Wüstenväter

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Taschenbuchausgabe 2019

Titel der Originalausgabe: Die Sprache der Seele verstehen.
Die Wüstenväter als Therapeuten

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2007
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Agentur IDEe
Umschlagmotiv: © ersler/ iStock / GettyImages

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03115-1
ISBN E-Book 978-3-451-81472-3

Meinen Eltern

*„Das ist das Erregende, das Abenteuerliche,
das eigentlich Spannende, dass wir mit den
Menschen, die wir lieben, nicht fertig werden:
Weil wir sie lieben, solange wir sie lieben ...
Du sollst dir kein Bildnis machen, heisst es von Gott.
Es dürfte auch in diesem Sinne gelten:
Gott als das Lebendige in jedem Menschen, das,
was nicht erfassbar ist.“*

(Max Frisch, Tagebuch)

Inhalt

Einführung	11
<i>Kapitel 1</i>	
Seelische Einsichten ohne Psychologie	25
<i>Kapitel 2</i>	
Der achtsame Umgang mit sich selbst als Mittel gegen Entfremdung	61
<i>Kapitel 3</i>	
Wo Wut zugelassen wird, lässt sich Zorn überwinden	93
<i>Kapitel 4</i>	
Der Umgang mit depressiven Verstimmungen	111
Schluss	143
Anmerkungen	149
Dank	154
Literatur	156

Einführung

Was bringt einen ehemaligen Hochschullehrer der Psychiatrie und Leiter einer schweizerischen Universitätsklinik dazu, sich zu Beginn des 21. Jahrhunderts mit den Ansichten der Wüstenväter auseinander zu setzen, die zu Beginn unserer Zeitrechnung lebten? Den ersten Anstoß dazu erhielt ich durch mein eigenes Fachgebiet. Im Rahmen der Auseinandersetzung mit depressiven Störungen suchte ich nach Vorläufern moderner Konzepte zur Depression und bin auf die sog. ‚*Akedia*‘ gestoßen. ‚*Akedia*‘ ist ein griechischer Begriff und meint auf Deutsch soviel wie „Verdruss“, „Mattigkeit“ oder „Widerwillen“. In der römischen Spätantike wurde er mit „Überdruss“ (lat. *taedium*) oder mit „Angst des Herzens“ (lat. *anxietas cordis*) übersetzt. Damit ist ein Zustand der unruhigen oder angstvollen Bedrücktheit gemeint, der offensichtlich Gemeinsamkeiten mit dem heutigen Begriff der Depression aufweist. Die Vorstellung, an der ‚*Akedia*‘ zu leiden, war insbesondere im Mittelalter sehr verbreitet und trat in Konkurrenz zum älteren griechischen Krankheitsbild der „Schwarzgalligkeit“ (griech. *Melancholie*). Bis in die heutige Zeit hat das traditionelle Denken über die *Akedia* (als sündhafte Verführung) die Bewertung des depressiven Erlebens beeinflusst, genauso wie die antike *Melancholia* auf-

fassung tiefe Spuren im modernen Depressionsverständnis hinterlassen hat. Gerade christlich erzogene Menschen sind in ihrer Einschätzung depressiven Leidens häufig vom alten Konzept der ‚*Akedia*‘ beeinflusst, meist ohne es bewusst wahrzunehmen.

*Die Wüstenväter als Begründer eines Verständnisses
der depressiven Verstimmtheit*

Der Begriff der ‚*Akedia*‘ – als Ausdruck einer besonderen Depressionsform – geht auf die ersten christlichen Eremiten zurück. Sie führten als Wüstenmönche oder so genannte *Anachoreten* (von griech. *Anachoresis*: Zurückgezogenheit) vom 4. bis 6. Jahrhundert nach Christus ein asketisches und hartes Einsiedlerleben in den Wüstengebieten des Nahen Ostens. Mit *Akedia* bezeichneten sie eine Art spirituelle Trägheit oder Überdross, der sie vor allem in den Mittagsstunden befiel. Schon von Antonius dem Großen, dem wohl bekanntesten Eremiten der ersten Generation, der um 250 – 350 n. Chr. lebte und dessen Versuchungen in die Geschichte eingegangen sind, wird berichtet, dass er an *Akedia* litt und in verdrießlicher Stimmung und mit düsteren Gedanken in der Wüste saß.¹

Gegen Ende des 4. Jahrhunderts hat dann ein Wüstenvater der dritten Generation, Evagrius Ponticus, die eigentliche Theorie der *Akedia* als depressiver Verstimmung entwickelt. Sie wurde für das Mittelalter weitgehend bestimmend.

Allerdings wurde die ursprüngliche Lehre des Evag-

rius im Laufe der Zeit nicht nur popularisiert, sondern von amtskirchlicher Seite auch gesellschaftspolitisch instrumentalisiert. So mutierte die ursprüngliche Mönchskrankheit *Akedia* zu einer Todsünde der mittelalterlichen Kirchenlehre. Auf depressive Weise träge oder überdrüssig zu sein, wurde zu einem der schlimmsten Laster.

Ein eingehenderes Studium der Schriften von Evagrius Ponticus und der überlieferten Sprüche anderer Wüstenväter macht aber bald deutlich, dass das ursprüngliche Verständnis der *Akedia* keine gesellschaftliche oder religiöse Verurteilung beinhaltet hat, sondern eine tiefe und tiefsinnige Auseinandersetzung mit dem depressiven Erleben darstellt. Sie hat zu Einsichten geführt, die erst viel später von der Psychoanalyse in anderer Form neu entwickelt worden sind. Darüber hinaus stößt man bei der Lektüre der aufgeführten Schriften auf ein Menschenverständnis, das sich gerade von ideologisch geleiteten Beurteilungen abhebt. Die Wüstenväter beschäftigte vor allem die Frage, wie ein einzelner Mensch unter schwierigsten Bedingungen das Leben meistern kann.

Von dieser Haltung angesprochen, wurde mir das von den Wüstenvätern überlieferte Menschenbild zum zweiten und weiterführenden Anstoß für meine Auseinandersetzung mit den frühchristlichen Wüstenmönchen. Mir wurde deutlich, dass das „Depressionskonzept“ der *Akedia* nur zu verstehen ist, wenn – neben den zeitbedingten Umständen des frühchristlichen Mönchtums – auch die Grundhaltung mitberücksichtigt wird, welche die Wüstenväter vertreten haben.

„Wer bin ich eigentlich?“
Die Grundhaltung der Wüstenmönche

Diese Grundhaltung lässt sich aus den so genannten Vätersprüchen erschließen, einer Sammlung von prägnanten Aussagen und Geschichten herausragender Wüstenmönche. Die Vätersprüche gehören zum ältesten Traditionsgut, das über die Wüstenmönche bekannt ist. Die Sprüche wurden zunächst mündlich weitergegeben, später schriftlich gesammelt und danach vielfach abgeschrieben. Die Überlieferung hat schließlich aus einem riesigen Schatz von Erzählungen und Gedanken der Wüstenmönche die eindrücklichsten Zeugnisse in den „Aphthegmata patrum – Sprüchen der Väter“ ausgewählt.

Väter oder *Abbas* (= Vater) wurden jene Mönche genannt, die andere anleiteten und spirituell begleiteten. Diese ehrenvolle Bezeichnung – wie auch die Bezeichnung als Altvater oder Greis – war im Übrigen nicht vom Lebensalter abhängig, sondern von der Reife spiritueller Erfahrung. In analoger Weise wurden spirituell fortgeschrittene Frauen *Amma* (Mutter) genannt.

Die Grundhaltung der Wüstenväter und -mütter ist gekennzeichnet durch ihre persönliche Erfahrung des Eremitenlebens. Ihre wichtigste Frage ist nicht: „Stimmt meine Theorie? Vertrete ich eine theoretisch begründete Wahrheit?“ Sondern ihre Grundfrage lautet: „Wer bin ich eigentlich? Was wird mir an mir selber klar, wenn ich mich der Stille und äußeren Reizlosigkeit aussetze?“

Von Abbas Poimen gibt es eine schöne Geschichte,

die die Bedeutung der Selbsterfahrung für die Wüstenväter illustriert:

„Ein Anachoret, der in seiner Gegend großes Ansehen genoss, besuchte den Altvater Poimen. Der Greis 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 Abbas Poimen sein Haupt ab und gab ihm keinerlei Antwort. Als der Einsiedler sah, dass er nicht mit ihm sprach, ging er betrübt davon und sagte zu dem Bruder, der ihn hergebracht hatte: ‚Ich habe diese ganze Wanderung umsonst gemacht. Denn ich kam zu dem Greis, aber siehe, er will nicht mit mir reden!‘ Da ging der Bruder zum Altvater Poimen hinein und sagte: ‚Vater, deinetwegen kam dieser große Mann, der in seiner Gegend ein so großes Ansehen besitzt. Warum hast du denn nicht mit ihm gesprochen?‘ Der Greis gab zu Antwort: ‚Er wohnt in den Höhen und spricht Himmlisches, ich aber gehöre zu denen drunten und rede Irdisches. Wenn er von den Leidenschaften der Seele gesprochen hätte, dann hätte ich ihm wohl Antwort gegeben. Wenn er aber über Geistliches spricht, so verstehe ich das nicht.‘ Der Bruder ging nun hinaus und sagte zu dem Einsiedler: ‚Der Greis redet nicht leicht von der Schrift, aber wenn jemand mit ihm von den Leidenschaften der Seele spricht, dann gibt er ihm Antwort.‘ Er besann sich und ging zu ihm hinein und sprach zu ihm:

„Was soll ich tun, wenn die Leidenschaften der Seele über mich Macht gewinnen?“ Da achtete der Greis freudig auf ihn und sagte: „Jetzt bist du richtig gekommen, nun öffne einen Mund für diese Dinge, und ich werde ihn mit Gütern füllen.“²

Wie in dieser Geschichte ausgedrückt, haben sogar religiöse Überzeugungen in den Hintergrund zu treten, um dem eigenen Erleben mitsamt den erfahrenen Nöten Platz zu machen. Deshalb kann Abbas Pastor warnen: „Halte dich fern von Menschen, die immer nur debattieren.“³

Konsequenterweise haben die Wüstenväter keine systematische Lehre entwickelt, um ihre Einsichten als allgemeine Maximen zu verbreiten. Von Abbas Poimen stammt sogar der provokative Satz: „Den Nächsten belehren ist das Gleiche wie ihn anklagen.“⁴

Es ging ihnen also nicht um eine theoretische und generalisierbare Erkenntnis, die in einem System allgemein zugänglich gemacht werden kann. Vielmehr suchten sie der Individualität des einzelnen Menschen und seinen Erfahrungsmöglichkeiten gerecht zu werden. Auch dazu gibt es eine schöne Geschichte:

Altvater Poimen fragte einmal den Altvater Josef: „Was soll ich tun, wenn die Leidenschaften an mich herankommen? Soll ich ihnen widerstehen oder sie eintreten lassen?“ Der Greis sagte zu ihm: „Lass sie eintreten und kämpfe mit ihnen!“ In die (Wüste) Sketis zurückgekehrt, setzte

er sich hin. Und es kam einer von den Thebäern (aus Theben) in die Sketis und sagte zu den Brüdern: „Ich fragte den Abbas Josef: ‚Wenn die Leidenschaften mir nahe kommen, soll ich widerstehen oder sie einlassen?‘ Und er sagte mir: ‚Lass sie ganz und gar nicht hereinkommen, sondern haue sie auf der Stelle aus!‘ Der Altvater Poimen hörte, dass der Abbas Josef so zum Thebäer gesprochen hatte. Er machte sich auf und ging zu ihm nach Panepho und sagte zu ihm: „Vater, ich habe dir meine Gedanken anvertraut, und siehe, du hast zu mir so gesprochen, aber anders zu dem Thebäer.“ Der Greis gab zur Antwort: „Weißt du nicht, dass ich dich liebe?“ Er sagt: „Ja!“ Der Alte: „Sagtest du nicht zu mir: Wie zu dir selber so sprich zu mir?“ Er antwortete: „So ist es!“ Da sprach der Greis: „Wenn die Leidenschaften eintreten und du ihnen gibst und von ihnen nimmst, so werden sie dich bewährter machen. Ich habe aber zu dir gesprochen, wie zu mir selbst! Es gibt aber andere, denen es nicht frommt, dass die Leidenschaften an sie herankommen. Sie haben es nötig, sie auf der Stelle abzuschneiden.“⁵

Die Wüstenväter als „therapeutische“ Berater

Die Abneigung gegenüber Lehrsystemen und die Betonung der individuellen Erfahrungstiefe erklärt, warum es keine psychologische Lehre der Wüstenväter gibt. Dennoch wurden die Wüstenväter zu vielge-

suchten Beratern. Nach und nach entwickelte sich sogar ein Touristenstrom aus den Hauptstädten des untergehenden römischen Reiches, um ein Wort von ihnen zu erhaschen. Die bedeutsamere „therapeutische“ Tätigkeit der Wüstenväter geschah aber im Stillen. Die Wüstenmönche suchten sich gegenseitig auf, um Erfahrungen miteinander auszutauschen. Vor allem jüngere, die am Beginn ihres Eremitenlebens standen, suchten Rat bei erfahreneren *Abbas*. Mit der Zeit nahmen die älteren Wüstenväter zunehmend auch jüngere Eremiten bei sich auf, um sie auf ihrem Weg der Selbstfindung zu begleiten. Daraus entwickelte sich eine „Psychotherapie des Wortes“, die nicht theorieorientiert, sondern auf die Person und Situation des jeweiligen Rat suchenden Menschen ausgerichtet ist. Das „Wort“ wird nicht begrifflich verstanden, sondern ist Antwort auf eine spezifische Frage. Mit Sophistik oder Redegewandtheit hat diese therapeutische Mittlertätigkeit nichts zu tun.

Wohl zu Recht betonen Gertrude und Thomas Sartory, die eine sehr lesenswerte Einführung zu den Väterprüchen geschrieben haben (Lebenshilfe aus der Wüste, Herder, 1980): Der Abbas verkündet keine Lehren. Aber wenn ein suchender, ein ringender Mensch mit einer Frage zu ihm kommt, dann kann es geschehen, dass dem Altvater das weisende, zurecht richtende Wort geschenkt wird. Wenn ein Abbas spricht, handelt es sich um eine erbetene Rede. Unaufgefordert spricht er nicht. „Er kann das Wort nicht ‚ergreifen‘, es ist ihm nicht verfügbar: Es stellt sich in ihm ein. Oder es stellt sich eben nicht ein. Dann schweigt er.“⁶

Ein Bruder kam zum Altvater Ammoes, um von ihm einen Spruch zu erbitten. Er blieb bei ihm sieben Tage, aber der Greis gab ihm keine Antwort. Als er ihn fortschickte, sagte er zu ihm: „Geh und habe selber auf dich Acht! Denn zur Zeit sind meine Sünden eine finstere Wand zwischen mir und Gott.“⁷

Es ist diese sehr persönliche und im wahrsten Sinne empirische Haltung, die das Selbstverständnis und das therapeutische Verfahren der Wüstenväter charakterisiert. Es gibt keine persönliche Erkenntnis außerhalb der selbst gemachten Erfahrung.

Deshalb misstrauen die Wüstenväter einem Wissen, das nicht von innen heraus kommt, sondern hauptsächlich auf fremder Beobachtung basiert. Amma Synkletika, einer der seltenen Wüstenmütter, wird das Wort zugesprochen:

„Es ist gefahrvoll, wenn einer lehren will, der nicht durch das tätige Leben hindurch gegangen 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. Mit den Worten rufen sie zum Heile, durch die Schlechtigkeit des Wandels fügen sie den Kämpfern Unrecht zu.“⁸

Schon Antonios, der Kirchenheilige, warnte vor hilflosen Helfern, die andern Therapien anbieten, bevor sie selbst innere Klarheit gefunden haben:

„Die Altväter der Vorzeit begaben sich in die Wüste und machten nicht nur sich selber gesund, sondern wurden auch noch Ärzte für andere. Wenn aber von uns einer in die Wüste geht, dann will er andere früher heilen als sich selbst. Und unsere Schwäche kehrt zu uns zurück und unsere letzten Dinge werden ärger als die ersten, und daher heißt es für uns: Arzt, heile dich vorher selber!“⁹

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. Die Haltung der Wüstenväter ist nie passiv-rezeptiv. Sie entspricht keiner Verkäufermentalität und keiner Konsumhaltung, die davon ausgeht, das Glück billig kaufen zu können. Abbas Jakob sagte: „Man braucht nicht nur Reden. Denn es gibt viele Reden unter den Menschen in dieser Zeit. Was nottut, ist die Tat. Das wird gesucht und nicht Reden, die keine Frucht tragen.“¹⁰

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. Diese „therapeutische Haltung“ widerspricht dem Machbarkeitsdenken im modernen Gesundheitswesen, das den leidenden Menschen als Kunden behandelt, der schnellstmöglich mit den kostengünstigsten Mitteln zufriedengestellt werden soll. Sie kommt aber einer Auffassung entgegen, die in den letzten Jahren unter dem Begriff

der „Salutogenese“ an Bedeutung gewonnen hat. Bei diesem Konzept wird der leidende Mensch weniger als behandelbares „Objekt“ gesehen denn als individuelle Person mit eigenen Kraft- und Heilungs-Ressourcen, die es therapeutisch zu unterstützen gilt.

*Die therapeutische Haltung der Wüstenväter:
eine Herausforderung für die heutige Zeit*

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 geduligen 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 deshalb so stark, weil sie auf etwas aufmerksam machen, das in der stärker instrumentalisierten Lebensführung der Spätmoderne verloren zu gehen droht. Darauf hat auch einer der unerbittlichsten Philosophen der Moderne, Emil Cioran, aufmerksam ge-

macht: „Gesegnet war die Zeit, als Einsame ihre Abgründe erproben konnten, ohne als Besessene oder Gestörte zu gelten. Ihr Mangel an Gleichgewicht wurde nicht negativ bewertet, wie es bei uns der Fall ist. Sie opferten zehn, zwanzig Jahre, ein ganzes Leben einer Ahnung, einem Blitz des Absoluten zu liebe.“¹¹

Die „therapeutische Haltung“ der Wüstenväter ist für die moderne Medizin nicht einfach zurückzugewinnen. Sie stammt aus einer anderen Zeit und hat ihren eigenen kulturellen Hintergrund. Doch bleiben die Einsichten der Wüstenväter für die heutige Zeit insofern gültig, als sie spezifisch menschliche Züge tragen. „Entkleidet man die auf den ersten Blick oft außergewöhnlichen Erfahrungen der Anachoreten und Mönche ihres lokalen und zeitgebundenen Kolorits, dann schält sich leicht ein Kern heraus, den jeder als ein ureigenes Erleben identifizieren kann“, schreibt Gabriel Bunge.¹² Dieser Kern berührt vor allem existentielle Fragen der Selbstsuche und der Identitätsbildung.

Die Frage nach der eigenen Identität – die Konfrontation mit sich selbst – kommt bei den Wüstenvätern besonders rein zum Ausdruck, weil sie als besitzlose Eremiten nicht von der Auseinandersetzung um materiellen Besitz und gesellschaftliche Stellung abgelenkt worden sind. Gerade die Grundfrage menschlicher Existenz beschäftigt aber heute immer mehr Menschen, die ihren persönlichen Weg finden wollen. Auch moderne Therapieversuche kommen nicht darum herum, Grundfragen der Selbstfindung zu thematisieren. So genannte narzisstische und Borderline-

Persönlichkeitsprobleme (die sich durch instabile Selbstbilder und Beziehungsformen auszeichnen) stellen nur die Spitze des Eisberges dar, der aus dem Meer von Depressionen und Angststörungen herausragt. Sie zeigen das Problem der Selbstfindung moderner Menschen aber besonders deutlich auf.

Diese Sachlage mag begründen, warum gerade viele moderne Menschen vom „anarchischen Ideal der Wüste“ (Thomas Merton), das die Wüstenmönche zu verwirklichen suchten, angesprochen werden. Sie finden darin einen Ausdruck der Widerstandskraft, die der aufrichtigen Selbsterfahrung eigen ist. Das Ernstnehmen des subjektiven Erlebens widersetzt sich der gesundheitspolitischen Korrektheit, die bei der Auswahl von Behandlungsverfahren den Einzelnen dem Gesetz der Mehrheit unterstellt.

Die Lektüre der Wüstenväter hat mich angeregt, das therapeutische Element ihres Vorgehens in heute verständliche Form zu bringen. Im ersten Teil des vorliegenden Buches soll zunächst der kulturelle und historische Hintergrund der Lebensführung der Wüstenväter kurz dargestellt werden. Darauf aufbauend soll das „anarchische“ Ideal der Wüstenväter und seine Bedeutung für ihr „therapeutisches“ Vorgehen zur Sprache kommen.

Es geht den Wüstenmönchen darum, jeglicher Selbstentfremdung entgegenzuwirken und sich möglichst ganz zu erfahren. Ein solches Ideal hat viel mit Heilung zu tun, aber nicht im modernen Sinne der Symptombeseitigung oder der Verbesserung der Anpassungsfähigkeit, sondern im ursprünglichen Sinn von Heil-Sein als unversehrt, ganz oder gesund sein,

so wie man heilfroh, d.h. ganz und gar froh, ist. Ein Ziel dieses Buches ist es denn auch, das Wissen der Wüstenväter für heutige Menschen neu zugänglich und fruchtbar zu machen. So beleuchten der zweite und der dritte Teil emotionale Probleme, die durch Beschämung und Verärgerung entstehen, aus der Sicht der Wüstenväter wie auch heutiger Psychologie.

Im letzten Teil soll die Erfahrung der besonderen Depressionsform *Akedia* als Beispiel herangezogen werden, um das Problembewusstsein der Wüstenväter und ihren Umgang mit grundlegenden existentiellen Schwierigkeiten zu illustrieren. Während die moderne Psychiatrie in der depressiven Verstimmung einen krankhaften Prozess vermutet, der möglichst umgehend zu beseitigen ist, sieht der Schriftsteller unter den Wüstenvätern, Evagrius Ponticus, in der *Akedia* hauptsächlich eine Herausforderung. „Wer an diesen Punkt (d.h. in die Depression, D. H.) gerät, setzt, je nach dem wie er sich verhält, seinen Fuß entweder auf einen Weg, der ihn zum Tode führt, unmittelbar oder erst im Laufe der Zeit, oder einen Weg zum Leben. Eine Depression kann das Ende bedeuten oder den Anfang zu wahren Leben.“¹³