

Umkehr konkret – der Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Stimmungen

Einkehrtage bei den Grabesrittern 19.-21. März 2010 in Maria Plain mit Dr. Gerhard Viehhauser

Zustandsdiagnose

Die geistlichen Väter gebrauchen ein Bild, um den Zustand, in dem wir uns befinden, zu beschreiben: Es ist wie ein aufgewühlter Teich, man sieht wegen des Schlammes nicht auf den Grund. Die Leidenschaften haben uns durcheinander gebracht, unseren Willen geschwächt und die Vernunft verdunkelt. Sie haben unser Gedächtnis mit Dingen angefüllt, die da nicht hinein gehören. Wir sehen nicht auf den Grund durch und erkennen nicht klar genug, wie Gott uns geschaffen hat.

Die Aufgabe ist es, herauszufinden, was da aufgewühlt ist.

Was bringt den Wasserspiegel der Seele so durcheinander?

Unseren jetzigen Zustand bestimmt die Verfallenheit an die Leidenschaften.

Die geordneten Leidenschaften gehören zu dem, wie Gott uns geschaffen hat.

Das was unsere Leidenschaften aber fehlorientiert, ist die Verfallenheit an die Sinnlichkeit.

Ursprung aller Verfallenheit ist die Eigenliebe, Ende der Hochmut. Eigenliebe aber ist unvernünftige Neigung zum Leibe. Wer diese ausreißt, hat alle Leidenschaften ausgerissen.¹

Die selbstverliebte Eigenliebe (*Philautia*) in uns ist die Wurzel, aus der der Baum der Laster hervor wächst.

Die *Agape* – die geheilte Liebe – ist die Wurzel für ein gelungenes Leben. Das ist dann das Leben der Tugenden.

Augustinus sagt, wir haben zu wählen zwischen zwei Lieben: Der Liebe Gottes bis zur Verachtung meiner Selbst oder der Liebe zu mir selbst bis zur Verachtung Gottes (*unsque contentum Dei*).²

Der Weg von der Selbstverliebtheit (*Philautia*) hin zur Gottes- und Nächstenliebe (*Agape*) geht nicht ohne Kampf. Das ist ein Kampf mit sich selbst.

Die Mönchsväter erkennen, dass das geistliche und menschliche Leben Kampf bedeutet. Christlicher Glaube ist nicht nur Erbauung und Meditation, er ist Kampf.

Wer sind die Mönchsväter?

Das waren Einsiedler oder auch in Gemeinschaft lebende geistliche Gottsucher des 4. Jahrhunderts. Sie befanden sich in der Ägyptischen Wüste.

Diese Christen zogen weg von dem dekadenten Lebenswandel der antiken Zivilisationen. Der dekadente Lebensgenuss machte sie überdrüssig.

Diese Wüstenväter suchten sich einsame Orte in der Wüste in kleinen Gemeinschaften lebend oder in eine Felsenhöhle hausend. Dort pflegten sie ihr asketisches Leben mit dem ersten Ziel der Suche nach Gott.

¹ Maximus der Bekenner, Centurien / Liebe III, 75. **Maximus wurde um 550 geboren. Er stammt aus Konstantinopel. Er war Sekretär des Kaisers Heraklius. Er legte seine Ämter nieder und trat 613 in ein Kloster ein. Nach der Flucht vor den Persern kam er nach Nordafrika (Karthago). Als der größte Theologe von damals trat er erfolgreich gegen die Häresien seiner Zeit auf (Monophysitismus und Monotheletismus). Er hatte deswegen sehr zu leiden. Man schnitt ihm die Zunge heraus, hackte ihm die rechte Hand ab und verbannte ihn nach Georgien, wo er 662 starb. Maximus verfasste exegetische, dogmatische und wichtige asketisch-mystische Schriften.**

² Vgl. Augustinus, De civ. Dei, XIV 28,1.

Bei ihrer Suche nach Gott suchten sie in besonderer Weise auch das, was in ihrem eigenen Herzen war, zu ergründen. Die Erfahrungen, die sie dabei machten, sind bis heute von großer Bedeutsamkeit.

Die Wüste war dafür der beste Ort, wo keine Ablenkung stattfand.

In der Erfahrung des Glaubens tauchten auch besondere Erfahrungen mit sich selber auf.

Der Bekannteste der Wüstenväter ist Antonius der Wüstenvater.

Der große Kirchenvater Athanasius schrieb eine Biographie – die bekannte *Vita Antonii*.

Antonius zog sich in der lybischen Wüste zurück, wo er in totaler Einsamkeit in einer Felsenkammer zu leben begann. Bald kamen viele Menschen zu ihm, um von ihm Rat zu holen und Trost in notvollen Situationen zu empfangen.

Wie beim Antonius zu sehen ist, waren diese Wüstenväter keine neurotischen menschenfeindliche Kauze, die alles, was ihnen nicht entsprach, verachteten.

Als eines Tages eine Gruppe von neugierigen Menschen in die Behausung des Antonius eindringen wollte, geschah das, was sein Biograph Athanasius berichtet:

Weder war er aus Gram missmutig geworden, noch vor Freude ausgelassen. Er war vielmehr ganz Ebenmaß und natürlich in seinem Verhalten. Viele von den Anwesenden, die ein körperliches Leiden hatten, heilte der Herr durch ihn, und andere befreite er von Dämonen. Er verlieh unserem Antonius auch die Freundlichkeit der Rede; und so tröstete er viele Trauernde, andere, die im Streite miteinander lagen, versöhnte er, so dass sie Freunde wurden.³

Antonius wurde zu einem hochberühmten Heiligen. „Stern der Wüste“ wurde er genannt.

Die Wüstenväter verbrachten ihre Zeit mit Gebet, Meditation und Fasten. Sie beobachteten genau ihre eigenen Erfahrungen, die sie dabei machten.

Viele blieben als Eremiten ganz alleine wie Antonius. Antonius gilt als Vater des einsamen Lebens als Eremit (Anachoreten).

Andere Wüstenväter fanden sich zu kleinen Einsiedlerkolonien zusammen oder gründeten Häuser für das gemeinsame Leben. So entstanden die ersten Klöster.

Pachomius gründete Mitte des 4. Jhd. solche Klostersiedlungen, einen richtigen Klosterverband nördlich von Theben. Das waren 10 Männer- und 2 Frauenklöster, bestehend aus mehreren Häusern für jeweils 30 bis 40 Mönche oder Nonnen. Pachomius gilt als der Vater des klösterlichen gemeinsamen Lebens (Zönobiten).

Es gab auch Wüstenmütter, die Vorläuferinnen der späteren Nonnen.

Das waren Frauen, die ebenso wie die Wüstenväter in die Wüste gingen.

Das erst von Pachomius gegründete Frauenkloster übergab er seine Schwestern Maria zur Leitung.

In Nordafrika führte die Schwester des Augustinus, die Witwe Perpetua, eine Frauengemeinschaft. Die hl. Paula von Rom, eine Vertraute des großen Hieronymus, gründete in Bethlehem zwei Klöster: eines für Frauen und eines für Männer.

Auch eine gewisse Melania, die in Rom angesehene Senatoren für das Christentum gewinnen konnte, gründete in Jerusalem ein Doppelkloster. Und noch viele mehr sind zu nennen.

Die Einsamkeit dieser weisen, im geistlichen Leben erfahrenen Männer und Frauen wurde immer wieder unterbrochen von ratsuchenden und hilfesuchenden Menschen.

Die Ratschläge, die sie nach Hause brachten, waren sehr schlicht und einfach, doch lebensnah und menschlich klug.

Die uns aus dem 4. und 5. Jhd. stammenden Spruchsammlungen sind die sogenannten Apophtegmata Patrum. Darin erscheinen die Wüstenväter wie Vorläufer moderner Therapeuten.

³ Athanasius, *Vita Antonii*, Kap. 14 (BKV, Band 2, S 11).

Andere Wüstenväter und geistliche Meister wie *Diadochus von Phodike*, *Evagrius Pontikus*, *Johannes Cassian* oder *Maximus der Bekenner* verfassten systematisch geordnete Abhandlungen. Auf sie wird in den weiteren Ausführungen häufig eingegangen und sie wollen wir zu Wort kommen lassen.

*Wir haben nicht gegen Menschen aus Fleisch und Blut zu kämpfen, sondern gegen die Fürsten und Gewalten, gegen die Beherrscher dieser finsternen Welt, gegen die bösen Geister des himmlischen Bereichs.*⁴ Dieser Vers aus dem Brief an die Epheser war den Wüstenvätern gut bekannt.

Für die Wüstenväter und geistlichen Meister ist der geistliche Kampf, ein Kampf in drei Bereichen:

1. Kampf mit den *Logismoi*
2. Kampf mit den *Dämonen*
3. Kampf den *Leidenschaften / Lastern*.

I. Der Kampf mit den Logismoi

Fehlhaltungen, Neigungen und Stimmungen haben ihre Geschichte. Sie fallen nicht vom heiteren Himmel, wie auch keine Sünde vom heiteren Himmel in den Menschen fällt. Hinter den einzelnen Sünden steht eine Vorgeschichte, eine Geschichte mit Neigungen und Leidenschaften.

*Sündigt einer nicht zuerst in Gedanken, so kommt er niemals dazu, in Taten zu sündigen.*⁵

Die Gedanken sind das erste Kampffeld im Geistlichen Leben.

Die Mönchsväter nennen die leidenschaftlich besetzten Gedanken die *Logismoi*.

Die Dinge, die uns beeindrucken, behalten wir als leidenschaftlich gefärbte Bilder in uns. Sie tauchen als bestimmte Absichten, Pläne, Intentionen, Wünsche, Einfälle, Gefühle Motive, Stimmungen...auf. Das sind die *Logismoi*.

*Auf drei Wegen empfängt der Geist die leidenschaftlichen Gedanken: durch Sinneswahrnehmung (Erfahrung), durch Leibesverfassung, durch Gedächtnis. Durch Sinneswahrnehmung, wenn die sich ihm bietenden Dinge, die uns leidenschaftliche anreizen, ihn zu entsprechende Vorstellungen bewegen. Durch Leibesverfassung, wenn auf Grund ungezügelter Lebensart oder durch Einwirkung der Dämonen oder einer Krankheit die Mischung der Elemente im Körper verändert ist und diese den Geist wiederum zu leidenschaftlichen Vorstellungen hinreißt, wenn die Erinnerung an einst ergötzende Dinge ihre Bilder heraufführt und ihn ebenfalls zu leidenschaftlichen Gedanken verführt.*⁶

Logismoi sind zunächst unbewusst und im Hintergrund, bis sie einmal aufdringlich wahrgenommen werden. Sie können wie „Befehle“ aufkommen und zur Sünde verleiten. Je mehr der Mensch in sich selbst verliebt ist, desto mehr wird dies der Fall sein.

Das Aufsteigen der Gedanken ist nicht in unserer Macht. Die Frage ist der Umgang mit den Gedanken.

In den Weisungen der Mönchsväter stehen viele Beispiele:

*Ein Bruder fragte den Altvater Poimen: „Meine Gedanken beunruhigen mich, ich soll mich um meine Sünden nicht kümmern, und sie verleiten mich, auf die Mängel des Bruders zu sehen.“*⁷

*Jemand sagte zum Altvater Arsenios: „Meine Gedanken quälen mich, indem sie mir sagen: Du kannst nicht fasten und auch nicht arbeiten, so besuche wenigstens die Kranken; denn auch das ist Liebe.“*⁸

⁴ Eph 6,12.

⁵ Maximus der Bekenner, Centurien / Liebe III, 42.

⁶ Maxiums der Bekenner, Centurien / Liebe II, 74.

⁷ WdV 192.

⁸ WdV 49.

Einer erzählte über den Altvater Isidor: Seine Gedanken sagten zu ihm: „Du bist ein großer Mensch!“⁹

Mit derlei Gedanken sind Versuchungen verbunden, die dazu anleiten, mit dem Fasten aufzuhören, die Zeit der Stille abzukürzen, das Gebet aufzugeben oder am eigenen Leben und der Berufung zu zweifeln.

Bei den Wüstenvätern ist der Kampf mit den Gedanken einer der schwersten Kämpfe, die es im geistlichen Leben gibt. Er gilt als ein Kampf im Herzen des Menschen. Es ist der Kampf gegen die bedrängenden Gedanken des Zweifels, des Aufgebens und der Mutlosigkeit.

Johannes Cassian¹⁰ schreibt:

Nicht brauchen wir die Feinde von außen zu fürchten. In uns selbst ist der Feind eingeschlossen. Ein innerer Krieg wird täglich geführt. Ist dieser ausgekämpft, so wird alles, was sich außerhalb findet, schwach und dem Streiter Christi vollständig unterworfen sein. Nicht werden wir den Feind von außen zu fürchten haben, wenn alles, was in uns ist, sich besiegt dem Geist unterwirft.
¹¹

Nach Johannes Cassian verwandeln die Gedanken den Geist des Menschen in das, was sie ihm vorstellen. Der Inhalt der Gedanken bestimmt darüber, wie gut oder wie schlecht ein Mensch in seinem Leben wird.

Notwendig muss ein Geist, der nichts hat, worauf er zurückkommen und dem er vorzüglich anhängen kann, jede Stunde und jeden Augenblick nach der Verschiedenheit dessen, was auf ihn eindringt, sich ändern und durch das, was sich außen ereignet, sogleich in den Zustand verwandelt werden, der sich ihm zuerst darbietet.¹²

So besteht der Sinn der geistlichen Schriftlesung, das Betrachten der guten Bilder (Ikonen) und auch des Rosenkranzes darin, das Gedächtnis mit guten Gedanken zu füllen.

Der Mensch ist den Gedanken nicht hilflos ausgeliefert. Er kann bestimmen, welchen er nachgehen und welchen er abweisen will.

Der Mensch kann nicht verhindern, dass die Gedanken in ihn eintreten und in ihm hochkommen.¹³ Er kann auch nicht verhindern, dass ihn die Gedanken in das verwandeln, was sie ihm bedeuten, deshalb besteht hier die Hauptaufgabe des geistlichen Lebens darin, die Gedanken zu unterscheiden und über sie zu wachen.

⁹ WdV 362.

¹⁰ **Johannes Cassian war Zeitgenosse des hl. Augustinus und lebte zwischen 360 und 430. Er wurde in Rumänien oder in Südfrankreich geboren. Er lebte als Mönch in Bethlehem und dann über 10 Jahre als Mönch in der ägyptischen Wüste, dort hat er Evagrius Pontikos kennen gelernt und war sein Schüler. Johannes Chrysostomos hat ihn zum Diakon geweiht. In Rom wurde er zum Priester geweiht. Er gründete ein Kloster in Marseille und schrieb als Abt dort zwei Bücher über seine Erlebnisse und seine geistlichen Erfahrungen der Jahre als Einsiedler. Damit vermittelt er dem christlichen Abendland die spirituelle Weisheit der östlichen Mönche und Wüstenväter, ihre Methoden des Gottsuchens und der Selbsterkenntnis. Bedeutendster Erbe Cassians ist etwa ein Jahrhundert später der hl. Benedikt von Nursia.**

¹¹ Johannes Cassian, Inst. 5,21.

¹² Johannes Cassian, Inst. 1,5.

¹³ *Dass der Geist nicht von Gedanken gestört werde, ist unmöglich; sie aber anzunehmen oder zu verwerfen, steht in der Macht eines Jeden, der sich eifrig bemüht. Wie also ihr Entstehen nicht ganz von uns abhängt, so steht es doch bei uns, sie zu billigen oder zu erwählen. Es ist also wegen unserer Behauptung, dass es für den Geist unmöglich sei, von Gedanken nicht angegriffen zu werden, nicht gleich alles entweder dem Andrang oder jenen Geistern zuzuschreiben, welche dieselben uns einzugeben suchen, sonst würde das freie Wahlvermögen im Menschen nicht bleiben, und die tätige Sorge für unsere Besserung wäre nicht in unserer Gewalt; aber ich sage, es steht zum großen Theile bei uns, dass die Beschaffenheit der Gedanken verbessert werde, und dass entweder die heiligen und geistigen in unsern Herzen wachsen oder die irdischen und fleischlichen.* Johannes Cassian, Col. 1,17.

Nicht gegen die Dinge, sondern die leidenschaftliche Verknüpfung der Gedanken mit den Dingen richtet sich der geistliche Kampf.

Für Johannes Cassian ist das Ziel des Kampfes mit den Gedanken die *Reinheit des Herzens*, für Benedikt die *Demut* und für Evagrius die *Apatheia*, die Leidenschaftslosigkeit.

Der Sieg über die Gedanken ist sehr schwer zu erreichen

Eine Geschichte, die von Abbas Poimen berichtet wird:

Ein Bruder kam zum Altvater Poimen und sagte: „Vater, ich habe vielerlei Gedanken und komme durch sie in Gefahr.“ Der Altvater führte ihn ins Freie und sagte zu ihm: „Breite dein Obergewand aus und halte die Winde auf!“ Er antwortete: „Das kann ich nicht!“ Da sagte der Greis zu ihm: „Wenn du das nicht kannst, dann kannst du auch deine Gedanken nicht hindern, zu dir zu kommen. Aber es ist deine Aufgabe, ihnen zu widerstehen!“¹⁴

Die Logismoi treten in verschiedenen Gestalten auf, sie sind also nicht nur Gedanken rationeller Art. Im Umgang mit den Logismoi durchläuft der geistlich kämpfende Mensch fünf Stadien:

1. Einflüsterung: „Tu dies!“
2. Dialog, inneres Debattieren: „Darf ich das?“
3. Kampf bzw. Zwiespalt: „Soll ich oder soll ich nicht?“ (ab hier beginnt die Sünde)
4. Zustimmung, Einwilligung: „Ich tue es bloß einmal – oder das letzte Mal.“
5. Lasterhafte Leidenschaft: Ich tue es immer wieder und nicht mehr schwer

Die Logismoi sind immer mit bestimmten Gegenständen verbunden, an denen sie sich festmachen und ausgelöst werden. Oder sie sind mit Leidenschaften verbunden, die mit einzelnen Gegenständen, die vor unseren Augen sichtbar werden, zusammenhängen.

Die Werbung arbeitet nur mit leidenschaftlich besetzten Bildern. Die Werbung will uns nicht objektive Information liefern. Sie will leidenschaftlich gefärbte Erinnerungen vermitteln.

Oft ist ein Fasten der Augen angebracht.

II. Der Kampf mit den Dämonen

Das zweite große Kampffeld im geistlichen Leben ist nach den Wüstenvätern und geistlichen Meistern der Kampf mit den Dämonen.

Die Wüstenväter wollen die Versuchungen und Anfeindungen konkret beim Namen nennen. Das ist auch psychologisch sehr wichtig. Es hilft, damit besser umzugehen und die Versuchungen verlieren das Schicksalshafte und Numinose.

Was ich beschreiben und benennen kann, verliert den Schrecken und kann ich in meinem Leben zuordnen.

Hinter den Logismoi verbergen sich nach der Ansicht der Mönchsväter häufig Dämonen. Sie sind in den Logismoi am Werk. Evagrius Pontikos schreibt:

Die Dämonen erregen in dir Gedanken über die verschiedensten Dinge, die sich dir wie ein Zwang aufdrängen. Sie bemühen sich, das Gedächtnis aufzupeitschen, das sich dann an die Erinnerungen festklammert und den Verstand veranlasst, ihnen noch einmal nachzuspüren.¹⁵

¹⁴ WdV 602.

¹⁵ Evagrius Pontikus, Spruchlehre über das Gebet, in: Matthias Dietz, Kleine Philokalie, 34. **Evagrius ist um 345 in Kleinasien geboren. Er war Schüler zwei großer Kapatokier, nämlich des hl. Basilios und des Gregor von Nazianz. Gregor von Nazianz war einer der besten, wenn nicht der beste Theologe des 4. Jahrhunderts. Die Ostkirche bezeichnet ihn als einen von drein mit *ho theologos*. Von ihm wurde Evagrius zum Diakon geweiht. 382 ging er in die Wüster und lebte von nun an die letzten 20 Jahre seines Lebens als Einsiedler in der Wüste in Unterägypten. Seine Schriften geben eine große Kenntnis aus Erfahrung im Geistlichen Leben wider.**

Diadochus von Phodike beschreibt die Entstehung der Logismoi so:

Aus dem Grunde des Herzens strömen gute und schlechte Gedanken. Von seiner Natur her bringt es nicht die schlechten Gedanken hervor, sondern es behält nach seinen ersten Verirrungen die schlechte Erinnerung. Es erhält meistens die schlechten Gedanken durch die Bosheit des Teufels.

¹⁶

So ist der Kampf mit den Gedanken auch ein Kampf mit den Dämonen.

Der Kampf mit den Logismoi wird also bei den Mönchsvätern manchmal personifiziert. Ein versucherischer Gedanke kann somit verschiedene Gestalten annehmen, mit denen der Mensch kämpft: kleiner schwarzer Knabe, wildes Tier, Unruhestifter...

Die Lebensbeschreibung der Mönchsväter besonders des Antonius berichten davon.

Dass der Christ mit den Mächten des Bösen zu kämpfen hat, ist in der Urkirche sehr lebendig gewesen. Die Mönchsväter haben sich diesem Kampf bewusst gestellt.

Ein Beispiel des Abbas Poimen, das als stellvertretend für viele andere gilt:

Abbas Poimen erzählte über den Altvater Isidor: Seine Gedanken sagten zu ihm: „Du bist ein großer Mensch!“ Und er sprach zu sich: „Bin ich etwa von der Art des Antonios? Oder bin ich vollkommen geworden wie Abbas Pambo? Oder wie die übrigen Väter, die das Wohlgefallen Gottes hatten?“ Sooft er sich das vorführte, hatte er Ruhe. Wenn aber die Feindschaft (der Dämonen) ihn mit Kleinmut erfüllen wollte, dass er nach all dem doch in die Strafe eingehen werde, sagte er zu ihnen: Auch wenn ich in die Strafe geworfen werde, werde ich euch doch noch unter mir finden.“¹⁷

Es geht hier um die Sieg des Getauften gegen alle Anfechtungen.

Der Kampf mit den Dämonen ist ein Kampf mit der Versuchbarkeit des Menschen und mit den Gedanken.

Da braucht es eine Unterscheidung:

Die guten Gedanken sind daran erkennbar, dass sie die Frucht des Heiligen Geistes (Gal 5,22f) hervorbringen und sich über viele Schwierigkeiten und sogar durch manche leidvollen Erfahrungen hin durchhalten, „wie Gold, das im Feuer geprüft wurde“ (1 Petr 1,7).

Die Art des Kampfes der Dämonen hängt vom Zustand und vom Lebensstand des Menschen ab.

So kämpfen die Dämonen mit Weltleuten mehr durch die Dinge, mit geistlichen und Mönchen mehr durch die Gedanken. Aber wie es viel leichter ist, im Gedanken als in der Tat zu sündigen, so ist der Kampf gegen die Gedanken viel schwerer als der gegen die Dinge.

Das heißt, dass die Versuchungen, die durch die Dinge, Ereignisse und Situationen ausgelöst werden, leichter abzuwehren sind, als die inneren, die sich hinter Gedanken und Gefühlen, vor allem hinter leidenschaftlichen Vorstellungen und Träumen verbergen.

Treue in der einmal erkannten Berufung ist hier entscheidend.

Jemand sagte zum Altvater Arsenios: „Meine Gedanken quälen mich, indem sie mir sagen: Du kannst nicht fasten und auch nicht arbeiten, so besuche wenigstens die Kranken; denn auch das ist Liebe.“ Der Greis aber, der den Samen der Dämonen kannte, sagte zu ihm: „Geh und iss, trinke, schlafe und arbeite nicht, nur verlass dein Kellion nicht!“¹⁸

Der Kellion ist die Zelle, in der es zu bleiben gilt. Diese Zelle ist auch dein Herz.

¹⁶ Diadochus von Phodike, Aus der Hundertspruchlehre über die geistliche Vollkommenheit, in: Matthias Dietz, Kleine Philokalie, 59.

¹⁷ WdV 362.

¹⁸ WdV 49.

Aber nicht nur das Treubleiben in der eigenen einmal erkannten Berufung ist eine wichtige Waffe im Kampf gegen die Versuchungen, auch das Studium der Heiligen Schrift und die Übung des Gebetes sind äußerst wichtig.

Diadochus von Phodike schreibt viel vom Leben in der Gegenwart Gottes.

Er nennt es die *Übung der Gegenwart Gottes*, wodurch die Seele die Erfahrung der Freude ohne Phantasiegebilde gewinnt.¹⁹ Mit der Übung der Gegenwart des Herrn ist auch das Herzensgebet – *Jesu, erbarme dich meiner* – gemeint.

Diadochus erklärt: *Der Gedanke an die Gegenwart Gottes genügt, um alle Arten böser Geister zu vertreiben.*²⁰

Als Hilfen gegen die Anfechtungen gelten:

- Setze einen Akt des Glaubens (Glaubensbekenntnis beten)
- Bleibe treu im guten und harre aus im Gebet

Heilige Schrift und Gebet halten den Geist des Menschen wach und lassen ihn verharren in der Gegenwart Gottes.

*Ein Bruder wandte sich an den Abbas Poimen: „Sage mir ein Wort!“ Und er sprach zu ihm: „Wenn der Kessel über dem Feuer ist, kann ihn keine Fliege berühren und auch kein anderes Kriechtier. Wenn er aber erkaltet ist, dann setzen sie sich darauf. So auch der Mönch: Solange er in geistlichen Übungen verharret, findet der Feind keine Möglichkeit, ihn zu stürzen.“*²¹

Die Rede von dem Kampf mit den Dämonen ist keine Aussage über irgendwelche okkulten Phänomene und auch keine über rein psychische und psychologische Wirklichkeiten im Inneren des Menschen. Es ist vielmehr eine theologische Aussage über das Heil des Menschen.

In der Rede von den Dämonen geht es um das, was das Drama der Heilsgeschichte ausmacht: Macht der Gnade – Macht des Bösen; ewiges Leben – Tod.

Praktische Hinweise

Die Taktik der Dämonen zeigt sich in der Maßlosigkeit und in der Ablenkung.

Sie versuchen zu übertriebener Askese, schwächen durch übertriebenes Fasten den Körper und die Ausdauer, fordern zu nächtelangem Gebet auf und mindern die Kraft für die alltägliche Treue. Deshalb sagt der Abbas Poimen: *Alles Übertriebene ist von den Dämonen.*²²

Das zweite ist die Ablenkung vom Wesentlichen – vor allem von Gott.

Evagrius schreibt:

Der Geist zeigt eine gefährliche Neigung, sich während des Gebetes durch das Gedächtnis ablenken zu lassen. Was bezwecken wohl die Dämonen, wenn sie uns zur Esslust, zur Unkeuschheit, zur Begierlichkeit, zum Zorn, zur Rachsucht und anderen Leidenschaften reizen? Unser Geist soll durch sie beunruhigt werden, unfähig zum Gebet werden. Gewinnen nämlich die Leidenschaften die Oberhand über deine sinnlichen Fähigkeiten, so hindern sie die Entscheidung

¹⁹ Vgl. Diadochus von Phodike, Aus der Hundertspruchlehre über die geistliche Vollkommenheit, in: Matthias Dietz, Kleine Philokalie, 55. **Diadochus von Phodike ist einer der großen Asketen des 5. Jh. Die hundert Kapitel über die christliche Vollkommenheit wurden von Ignatius von Loyola so geschätzt, daß er seinen Novizen dieses Büchlein zur Pflichtlektüre machte. Diadochus ist ein Meister der frühen christlichen Gebets- und Betrachtungslehre.**

²⁰ Diadochus von Phodike, Aus der Hundertspruchlehre über die geistliche Vollkommenheit, in: Matthias Dietz, Kleine Philokalie, 59.

²¹ WdV 685.

²² WdV 703.

*des Geistes nach der Vernunft, und er kann dann nicht zur höchsten Vernunft, zu Gott, emporsteigen.*²³

Vor allem beim Gebet sind wir abgelenkt.

Evagrius schreibt hierzu:

Die Nahrung des Körpers ist das Brot, die der Seele die Tugend, die des schauenden Verstandes das geistige Gebet. Beherrsche während des Gebetes jeden körperlichen Reiz.

*Lass dir nicht durch das Krabbeln einer Laus oder durch das Beißen eines Flohs, noch durch einen Fliegen- oder Mückenstich das hohe Gut des Gebetes rauben. Von einem Bruder haben wir gehört, dass sich während seines Gebetes eine Viper um seinen Fuß ringelte. Doch er ließ deshalb die Arme nicht sinken, bis sein gewohntes Gebet beendet war, und er nahm keinen Schaden, weil er Gott mehr liebte als sich selbst.*²⁴

Die Dämonen wirken ohne *Discretio* – ohne Unterscheidung und machen mutlos, sodass der Mensch den Weg der Nachfolge Christi und seine Berufung schließlich verlässt. Der Widersacher geht immer entweder mit einem Zuviel oder mit einem Zuwenig vor und er lenkt ab.

Das Fasten hilft uns hier, das Maß einzuhalten. Mäßigung ist eine Kardinaltugend!

Im Kampf gegen die Dämonen ist wichtig:

1. Sie beim Namen nennen und identifizieren (Versuchung benennen: Ich mag nicht beten, obwohl ich jetzt beten soll...)
2. Worte gegen die Versuchungen aussprechen (widersagen!)
3. Auf die Schwachstellen achten (wo bin ich versuchbar? Das weiß ich aus Erfahrung, die mich lehrt...)
4. Treu bleiben in dem einmal als richtig und gut erkannten!
5. Einübung in die Gegenwart Gottes und Glaubensbekenntnis

Der Gedanke an die Gegenwart Gottes genügt, um alle bösen Geister zu vertreiben.²⁵

III. Der Kampf mit den Lastern

Das dritte Kampffeld ist wohl das menschlich am meisten ausgeprägte und durchdachte.

Darin finden sich die Kämpfe mit den Logismoi und den Dämonen wieder. Es ist in gewisser Weise eine systematische Zusammenstellung der inneren Regungen, die aus dem Gleichgewicht gekommen sind.

Die Dämonen und Logismoi werden von den Mönchsvätern im so genannten Lasterkatalog aufgelistet und beschrieben. Hinter den Gedanken und Versuchungen verbergen sich die Laster, die im Lasterkatalog aufgezählt werden.

Der Lasterkatalog nennt acht Laster, die bestimmte Fehlhaltungen des Menschen sind:

- Völlerei
- Traurigkeit
- Ruhmsucht
- Unzucht
- Zorn
- Stolz
- Habsucht
- Akedia

Schon bei Paulus werden einzelne Laster angeführt. Sie sind aber bei ihm noch nicht systematisiert. Das Schema der acht Laster hat zum ersten Mal Evagrius Pontikos schriftlich überliefert.

²³ Evagrius Pontikus, Spruchlehre über das Gebet, in: Matthias Dietz, Kleine Philokalie, 37.

²⁴ Ebd. 43.

²⁵ Diadochus von Phodike, Aus der Hundertspruchlehre über die geistliche Vollkommenheit, in: Matthias Dietz, Kleine Philokalie, 59.

Die acht Laster haben alle in der *Philautia*, in der Selbstverliebtheit, ihre Wurzel.
Die Tugenden wurzeln in der *Agape*.

Die Entstehung und Geschichte der Achtlasterlehre ist nicht geklärt. Wahrscheinlich steht am Anfang eine mündliche Überlieferung, die aus Erfahrungen stammt.

Johannes Cassian führt aus.: Völlerei und Unzucht beziehen sich auf den Körper. Die Habsucht gilt als erstes geistiges Laster, das aber noch auf den Körper bezogen ist. Zorn, Traurigkeit, Eitelkeit, Trägheit und Hoffart stehen im geistigen Bereich.

Acht Hauptlaster gibt es, welche das menschliche Geschlecht beunruhigen, nämlich das erste die Gastrimargie, welches bedeutet die Völlerei des Bauches; das zweite die Unzucht; das dritte die Philargyrie, d. i. der Geiz oder die Geldliebe; das vierte der Zorn; das fünfte die Traurigkeit; das sechste die Acedia, d. i. die Engherzigkeit oder der Überdruß des Herzens; das siebente die Cenodoxie, d. i. die Prahlerei, das eitle Rühmen; das achte der Hochmut.²⁶

Seit Gregor dem Großen ist der Achtlasterkatalog in der westlichen Welt als die sieben Hauptsünden weitergegeben.²⁷ Johannes von Kreuz schreibt darüber sehr ausführlich.

III.1. Die Laster und deren Eigenheiten

Evagrius geht von der Erfahrung aus, dass die Laster nicht einfach nebeneinander stehen, sondern dass sie alle in einer Beziehung zueinander sind.

1. Völlerei

Hier geht es um übermäßige und reichhaltige Nahrungsaufnahme. Es geht um die Genusssucht, die eine Ersatzbefriedigung ist. Das meint Ersatzbefriedigung im oralen Bereich: Alkohol, Zigaretten, Tabletten, Genussmittel... Der philautistische Mensch frönt seinem Lustempfinden, er ist hedonistisch veranlagt.

Wer angespannt ist und dann müde wird, ist geneigt, sich durch Genuss zu trösten. Die Völlerei findet vernünftige Gründe zur Genusssucht. Sie erlaubt es, da es ja ohnehin „nur dieses eine Mal noch“ ist und eh „nicht so schlimm“ ist.

Die Völlerei ist das Eingangstor für alle anderen Laster:

Der heilige Antonios sprach zu einem Bruder: Weißt du denn nicht: wenn der Bauch mit Speisen gefüllt ist, dann steigen sogleich jene großen Laster auf, von denen unser Erlöser im Evangelium vorhersagte: Nicht das, was in den Mund eingeht, verunreinigt den Menschen, sondern was vom Munde ausgeht, das verunreinigt den Menschen (Mt 15,11).²⁸

Evagrius Pontikos schreibt:

Wer den Magen beherrscht, vermindert die Leidenschaften, wer hingegen von Speisen besiegt wird, mehrt die Lüste... Viel Holz entfacht eine mächtige Flamme, und die Menge der Speise nährt die Begierde.²⁹

Wichtig ist, das Essen zwar als Kultur des Menschen zu behandeln, aber es nicht zur Hauptsache im Alltag machen.

²⁶ Johannes Cassian, Inst. V,2

²⁷ Hoffart, Geiz, Neid, Unkeuschheit, Unmäßigkeit, Zorn und Trägheit.

²⁸ WdV 1008.

²⁹ Evagrius Pontikus, Über die acht Gedanken, in: Über die Fresslust 2.5.

Der Abbas Pior aß im Gehen. Jemand fragte ihn: „Warum isst du so?“ Er antwortete: „Ich will das Essen nicht für eine Hauptarbeit ansehen, sondern als Nebensache.“ Einem anderen, der die gleiche Frage stellte, antwortete er: „Damit meine Seele beim Essen nicht sinnlichen Genuss verspürt.“³⁰

Jesus sagt uns im Evangelium: „Nehmt euch in acht, dass Rausch, (Völlerei) und Trunkenheit nicht eure Herzen beschweren und die Sorgen des Alltags euch nicht verwirren und dass euch der Tag des Herrn nicht plötzlich überrascht.“³¹

In der Völlerei wird der Selbsterhaltungstrieb des Menschen ungeordnet aktiv.

Heilmittel gegen die Genusssucht / Völlerei:

Auf dreifache Weise kann man der Gier beim Essen und Trinken Herr werden:

- *Die Essenszeiten einhalten*
- *Den Magen nicht voll stopfen*
- *Kein Leckermaul sein, das auf Schlemmereien, Extravagantes erpicht ist.*³²

2. **Unzucht**

Hier kann es zunächst um sexuelle Phantasien gehen, die den Menschen in Beschlag nehmen. Ausgelöst kann das werden durch nicht eingestandener Wünsche und Fixierungen aus Bildern und Eindrücke.³³

Aggressivität und Müßiggang sind auch als Auslöser der Unzucht zu nennen.

Johannes Cassian schreibt: *Wo das Gift der Wut sich eingenistet hat, dorthin findet auch das Feuer sexueller Begierde eine offene Tür.*³⁴

Ferner kann das Urteilen über andere Unzucht hervorbringen:

Ein Altvater sagte: „Richte keinen Unzüchtigen, wenn du selber keusch bist, denn sonst wirst du auf gleiche Weise das Gebot übertreten. Derjenige nämlich, der gesagt hat: Du sollst nicht Unzucht treiben, hat auch gesagt: Richte nicht!“³⁵

Die Unzucht wird durch den ungeordneten Umgang mit dem Essen genährt. Umgekehrt hilft das Fasten, den Umgang mit der eigenen Sexualität zu ordnen.

Aus der Unzucht entsteht eine Verblendung des Herzens, eine Verwirrung der Moral und emotionale Abhängigkeit. Die Keuschheit ordnet den Geschlechtstrieb!

Evagrius Pontikos schreibt:

*Enthaltsamkeit erzeugt Besonnenheit, die Gefräßigkeit aber ist die Mutter der Ausschweifung... Die Säule ruht auf einer Basis, und die Leidenschaft der Unzucht stützt sich auf Sathheit.*³⁶

Enthaltsamkeit ist eine Mühe.

In der Unzucht wird der Arterhaltungstrieb im Menschen ungeordnet aktiv.

³⁰ WdV 778.

³¹ Vgl. Lk 21,34.

³² Johannes Cassian, Inst. V, 23.

³³ Die Schaulust kann entarten bis zur Zerstörung. Der alte Ausdruck dafür ist „Neugier“, die der Feind des geistlichen Lebens werden kann. Sie hindert den Menschen, zu sich selber zu kommen und die Wirklichkeit recht wahrzunehmen. Nicht umsonst nennt die Heilige Schrift die „Begierlichkeit der Augen“ unter den drei Mächten, die jene „Welt konstituieren, die „im Argen liegt“ (1 Joh 2,16; 5,19). Das Fasten der Augen ist hier eine Übung der Mäßigung.

³⁴ Johannes Cassian, Inst. VI, 23.

³⁵ WdV 1201.

³⁶ Evagrius Pontikus, Über die acht Gedanken, in: Über die Unzucht, 1.13.

Heilmittel gegen die Unzucht:

Sexuelle Zügellosigkeit bedarf folgender Heilmittel:

- *Beherrschung der Bedürfnisse des Leibes*
- *Zerknirschung des Herzens*
- *Einsamkeit und Zurückgezogenheit.*³⁷

3. *Habsucht*

Die Habsucht meldet sich überall dort, wo der Mensch nicht lassen und weggeben kann. Wo er nicht loslässt. Der philautistische Mensch will alles für sich selbst und sich selbst auch für sich selbst. Und er ist nie zufrieden mit dem, was er hat.

Eine Management-Weisheit sagt: *Der Mensch hat nie, was er will, weil er nicht will, was er hat. Wollte er, was er hat, hätte er, was er will.*

Ausgelöst wird dieses Laster dort, wo der Mensch an sich rafft und übermäßig konsumiert.

Auch und vor allem die Geldsucht ist hier zu nennen.

Die Sucht nach Neuem und die Neugier kommen dazu.

Die Wurzel allen Übels ist die Habsucht, sagt 1 Tim 6,9f.

Die Völlerei und Unzucht kommen von innen aus dem Menschen.

Die Habsucht kommt von außen in drei Gestalten:

- Der Mensch weigert sich, äußeren Besitz aufzugeben
- Der Mensch will, was er einmal weggegeben hat, wiederbekommen
- Der Mensch geht in seinem Suchen nach Besitz weit über das Maß hinaus

Das wird dann zum Götzendienst.

In der Habsucht wird der Trieb nach materieller Sicherheit im Menschen ungeordnet aktiv. Und sie ist somit auch ein Ausdruck des Mangels an Vertrauen auf die Vorsehung Gottes.

Derselbe Abbas Jesaja wurde gefragt, was die Habsucht ist und er antwortete: „Nicht auf Gott vertrauen, dass er für dich sorgt, den Verheißungen Gottes Misstrauen und sich immer mehr ausbreiten wollen.“³⁸

Johannes Cassian nennt als biblische Beispiele der Habsucht: Giezi, der Jünger des Elisäus (2 Kön 5,27); Judas (Mt 27,5); Ananias und Saphira (Apg 5,5.10).

Geiz und Neid sind die Kinder der Habsucht.

Auch Eifersucht entsteht aus Habsucht.

Johannes Cassian schreibt:

Nicht nur den Effekt, das Ergebnis der Geldgier vermeiden (Reichtum), sondern auch den Affekt, d.h. die Neigung dazu! Sie ist mit der Wurzel auszureißen: es nützt nämlich nichts, kein Geld zu haben, wenn man doch gerne welches haben möchte.³⁹

Völlerei, Unzucht und Habsucht sind leibliche Laster, die aus fehlgeleiteten Bedürfnissen entstehen. Werden die drei *Grundtriebe* (Selbsterhaltungstrieb, Arterhaltungstrieb und Habenwollen/Sicherheit) im Menschen nicht integriert, stellen sich drei negative *Stimmungen* ein:

³⁷ Johannes Cassian, Inst. VI, 3.

³⁸ WdV 256.

³⁹ Johannes Cassian, Inst. VII, 21.

Zorn, Traurigkeit und Trägheit.

Wobei Zorn eher die aktive, Traurigkeit und Trägheit die passive Reaktion darstellen.

4. Zorn

Die Zorneskraft hat die Eigenschaft der Ausdauer und des Mutes. Der Mut ist ja die Tugend, die der Widerstand gegen die Sünde ist. Hier setzt das Laster des Zornes an: Der gerechte Zorn gegen die Sünde wird verkehrt zum ungerechten Zorn gegen den Sünder.

Wo dem selbstverliebten Menschen Widerstand entgegenkommt, ist der Jähzorn die Reaktion. So ist das Laster des Zornes die ungeordnete Zorneskraft in uns. Die Zorneskraft, die ausartet und sich anstatt gegen den Widersacher sich gegen Menschen und gegen sich selbst richtet.

Er zeigt sich z. B. in der Rachsucht und unkontrollierten Wut und Streitereien in Familie und Gesellschaft. Zorn macht unangemessen bei Strafe.

Er zeigt sich vor allem im *Nicht-Verzeihen-Wollen* und *Nicht-Vergessen-Wollen*. Die Nachtragende Haltung ist die Haltung in diesem Laster.

Einmal zornig zu werden, weil ich gereizt werde, das ist nicht das Problem. Das Problem ist, dass ich mit Groll lebe, der mich begleitet. So entsteht dann eine Verhärtung die mich unbarmherzig macht.

Das Laster des Zornes hängt mit der Völlerei, der Habsucht und der Ehre zusammen.

*Es ist nicht möglich, den Zorn zu erregen, wenn man nicht um Speise, Besitz oder Ehre kämpft.*⁴⁰

Äußere Ursachen von Zorn: Erlittenes Unrecht, wahre oder eingebildete Beleidigung, ungerechte Verleumdung, unbegründeter Tadel. Das wollen wir rächen.

Innere Ursachen von Zorn: Das Nichterhalten von Begehrtem und Frustration bringt Zorn hervor. Er ist die Folge von anderen Leidenschaften also.

*Ein Bruder fragte Abbas Isidor: „Warum fürchten dich die Dämonen so sehr?“ Der Greis antwortete ihm: „Seitdem ich Mönch geworden bin, mühe ich mich ab, es nicht zuzulassen, dass der Zorn bis zur Kehle heraufkomme.“*⁴¹

Evagrius Pontikos schreibt:

*Das Wasser wird bewegt von der Gewalt der Winde, der Zornige wird erschüttert von bösen Gedanken...Aufsteigende Nebel verfinstern die Sonne und ein Gedanke des Grolls den einsamen Intellekt.*⁴²

*Kein anderes Übel macht den Menschen nämlich so zum Dämon wie der Zorn.*⁴³

Heilmittel gegen den Zorn:

Eine vierfache Medizin kann man gegen die Krankheit des Zornes anwenden:

- *Überzeugtsein, dass wir unter keinen Umständen dem Zorn Raum geben dürfen*
- *Bewusstsein, dass wir Tempel des Heiligen Geistes sind*
- *Den eigenen Tod vor Augen halten*
- *Das Erkennen, dass keine Tugend nützt, wenn wir im Zorn oder Hass befangen sind.*⁴⁴

⁴⁰ Gabriel Bonge, Drachenwein und Engelsbrot, 32.

⁴¹ WdV 358.

⁴² Evagrius Pontikus, Über die acht Gedanken, in: Über den Zorn, 3.6.

⁴³ G. Bunge, Drachenwein und Engelsbrot, Würzburg 1999, 9.

⁴⁴ Vgl. Joannes Cassian, Inst. VIII, 22.

5. Traurigkeit

Traurigkeit kann aus Zorn entstehen. Und ist passiver als der Zorn.

Evagrius Pontikus schreibt:

*Die Traurigkeit ist eine Niedergeschlagenheit der Seele, und diese selbst entsteht aus Gedanken der Wut. Denn ein Verlangen nach Rache ist der Zorn, ein Misslingen der Rache aber erzeugt Traurigkeit.*⁴⁵

Traurigkeit kann auch entstehen, wenn Begierden nicht befriedigt werden, wenn ich etwas, das ich haben will, nicht bekomme und wenn mein Begehren nicht gut integriert wird.

Johannes Cassian nennt zwei Arten von Traurigkeit:

Die eine Traurigkeit entsteht, wenn der Zorn nachlässt, oder über einen zugefügten Schaden, ein verhindertes oder vereiteltes Begehren; die andere Traurigkeit stammt aus unvernünftiger Ursache des Geistes oder aus Verzweiflung.⁴⁶

Diese Traurigkeit ist ohne Vernunft und verhindert das Gebet und die Frucht des Heiligen Geistes.⁴⁷ Sie verschließt das Herz, so wie Freude das Herz öffnet.

Die Traurigkeit steigt aus dem Inneren des Menschen empor und ist eine momentane Stimmung, die einem überfällt.

*Abbas Poimen wurde von einem Bruder gefragt: „Was soll ich tun, Vater, denn ich werde von Traurigkeit niedergeschlagen.“ Der Greis antwortete ihm: „Schau niemand für nichts an, verurteile niemand, verleumde niemand, und der Herr wird dir Ruhe geben.“*⁴⁸

Heilmittel gegen die Traurigkeit:

Das überaus verderbliche Laster der Traurigkeit können wir aus uns austreiben, indem wir:

- *unseren Geist durch beständige geistliche Meditation vor einem Vakuum bewahren*
- *ihn durch die Hoffnung auf ewige Zukunft*
- *und die Kontemplation der verheißenen Glückseligkeit aufrichten.*⁴⁹

6. Akedia nach Evagrius Pontikos oder Acedia nach Johannes Cassian⁵⁰

Anders als bei der Traurigkeit ist es bei der Akedia. Sie ist nicht eine momentane Stimmung. Sie dauert längere Zeit an. Sie entsteht also aus dem kranken Begehren und dem Jähzorn.

Johannes Cassian unterscheidet bei der Akedia zwei Arten:

Die eine überwältigt im Schlaf in der Schwüle des Mittags, die andere veranlasst, die Zelle zu verlassen. Die eine zeigt sich in Resignation (regressiv), die andere in Hyperaktivität (progressiv).

Der einzelne gibt sich entweder der Lustlosigkeit hin und lässt die Hände sinken, oder er weicht der Unzufriedenheit mit sich und seinem Zustand dadurch aus, dass er in die Arbeit flieht. Er plant immer neue Dinge und Reisen. Er will Zerstreung und Änderungen im religiösen und alltäglichen Lebensstil. Das Gewöhnliche erscheint fad und unerträglich. Er will Aufsehen erregendes.

Johannes Cassian schreibt:

⁴⁵ Evagrius Pontikus, Über die acht Gedanken, in: Über den Kummer, 1.

⁴⁶ Vgl. Johannes Cassian, Col. V,11

⁴⁷ Vgl. Johannes Cassian, Inst. IX, 11.

⁴⁸ WdV 1168.

⁴⁹ Johannes Cassian, Inst. IX, 13.

⁵⁰ Johannes Cassian bestimmt sie als „anxietas sive taedium cordis“. Ders. Inst. V,1.

Aus der Akedia erwachsen noch andere Haltungen, die eng mit ihr zusammenhängen, weil sie sich in ihnen äußert: Müßigkeit, Schläfrigkeit, Rücksichtslosigkeit, Unruhe, Umherschweifen, körperliche und geistig Unstetigkeit, Neugier, Schwatzhaftigkeit...⁵¹

Die Akedia äußert sich also in verschiedener Weise. Sie kann Lustlosigkeit, Betrübnis, Trostlosigkeit, Langeweile, Missmut, Gelähmt sein, Krise bedeuten.

Akedia wird auch als „Mittagsdämon“ bezeichnet.

Wenn der Mensch durch den geistlichen Kampf oder in der Hitze der geistlichen und körperlichen Wüste müde wird und lustlos, dann möchte er am liebsten das Fasten brechen und das Gebet aufgeben.

Die geistigen Anforderungen und die widerstrebende Vitalität stehen nun im Konflikt miteinander. Dieser Konflikt wird meist (regressiv) durch (übermäßiges) Schlafen oder (progressiv) durch Flucht beantwortet.⁵²

Die Akedia ist sehr gefährlich, weil sie im Untergrund wirkt und sich wie ein Geschwür langsam überall auswirkt.

Die Krise der Akedia bewirkt im Menschen eine bisher nie gekannte Müdigkeit und Trägheit, der er ausgeliefert ist und die eine Leere erzeugt, die keiner lange ertragen kann. Er sucht sie mit oberflächlichen Befriedigungen auszufüllen. Der Mensch hält es bei sich selber nicht mehr aus und flieht in den Schlaf oder in die Überaktivität.

Damit wird der Mensch seiner ursprünglichen Berufung untreu, weil er alles nicht mehr so ernst nimmt und die Dinge laufen lässt.

Ignatius von Loyola rät, in der Zeit der Akedia, er nennt sie auch *Trostlosigkeit*, keine schwerwiegende Entscheidung fürs Leben zu treffen.

Die Mönchsväter deuten die Akedia als die schlimmste aller Versuchungen auf dem geistlichen Weg.

Ein Bruder fragte den Altvater Poimen über die Trägheit. Der Alte antwortete: „Die Trägheit steht vor allem Anfang, und es gibt keine ärgere Leidenschaft als sie. Aber wenn der Mensch erkennt, dass sie es ist, dann kommt er zur Ruhe.“⁵³

Lebensmäßig ist die Akedia bekannt als Krise der Lebensmitte: Nach vielen Jahren der Arbeit, Ehe und Einsatz fragt sich der einzelne: Wozu das alles? Was hat es gebracht? Hat mein Leben wirklich einen Sinn (gehabt)?

Die Akedia meldet sich häufig nach Zeiten anstrengenden Mühens, Sorgens und intensiven Lebens und Arbeitens. Dann wird durch sie alles in Frage gestellt.

Heilmittel gegen die Akedia:

Den Überdruss heilen:

- *Standfestigkeit*
- *und dass man alles mit großer Sorgfalt, Gottesfurcht und Ausdauer tut.*
- *Verordne dir selbst ein Maß in jedem Werk und steh nicht eher davon ab als bis du es vollendet hast*
- *und bete ununterbrochen und kurz gefasst*

⁵¹ Johannes Cassian, Col. 5,16.

⁵² Vgl. Michael Schneider, Der Lasterkatalog, Köln 2003, 30.

⁵³ WdV 723.

*und der Geist des Überdrusses wird von dir fliehen.*⁵⁴

Die drei Laster Zorn, Traurigkeit und Akedia sind seelische Laster, die dem irrationellen, gefühlhaften Teil der Seele angehören. Oft haben sie ihre Ursache im zwischenmenschlichen Bereich.

Die drei Grundtriebe von Völlerei, Unzucht und Habsucht sind leichter in den Griff zu bekommen, als die drei Grundstimmungen von Zorn, Traurigkeit und Akedia.

Die beiden letzten Laster sind noch einmal ein eigenes Kapitel.

7. Ruhmsucht

Sie veranlasst den einzelnen, sich vor den anderen zu rühmen, vor ihnen darzulegen, was er für ein guter und erfolgreicher Mensch ist. Der Ruhmsüchtige setzt sich gerne selber in Szene. Der Mensch will vor den anderen immer gut dastehen.

*Die Ehrsucht ist ein großes und gefährliches Laster, das auch einen Vollkommenen von seiner Höhe herunterstürzen kann.*⁵⁵

Ruhmsucht ist verborgener als alle anderen Laster. Sie ist die schlaueste von allen. Sie ist oft verborgen unter dem Mantel der Tugend und der Nächstenliebe.

Die Ruhmsucht glaubt alles recht beurteilen zu können und schätzt sich selbst immer höher ein als die anderen. Sie gibt sich aber demütig und verbirgt sich auf diese Weise.

Aus ihr entstehen Ehrabschneidung und Gerede über andere, um sich selber gut darzustellen.

Mit der Ruhmsucht hängt auch die Selbstverachtung zusammen. Man will für sich besser sein, als man ist. Nach außen hin gibt man sich besser und nach innen hin ist man unzufrieden mit sich selbst. Damit entsteht auch Eifersucht.

*Die eitle Ruhmsucht wächst zusammen mit der Tugend auf, und lässt nicht ab, bis sie deren Kraft zerstört hat.*⁵⁶

Ruhmsucht ist ein verborgener Stolz.

Heilmittel gegen die Ruhmsucht:

Hier gilt es:

- *zu meiden, was nicht dem gemeinschaftlichen Wandel der Brüder entspricht. Was vom allgemeinen Brauch abweicht, dient oft nur dazu, sich interessant zu machen. Also: nicht auffallen wollen!*
- *Vergessen wir vor allem nicht: Es ist Gottesschändung, wenn wir etwas, das wir um Gottes willen hätten tun sollen, tun, um Menschen zu gefallen.*⁵⁷

8. Stolz

Der Stolz ist eine offene Ruhmsucht.

Er ist die Krone und der Höhepunkt aller Laster.

Stolz hängt mit Habsucht zusammen. So wie die Armut die Demut hervorbringt, bringt Reichtum Stolz hervor. Mit Reichtum ist materieller oder auch geistiger Reichtum wie Wissen gemeint.

Im Stolz rühmt sich der einzelne nicht nur vor den anderen (Ruhmsucht), sondern auch vor sich selber und letztlich vor Gott. Er schreibt sich selber alle Erfolge und Gutheit des Lebens zu.

⁵⁴ Evagrius Pontikos, Über die acht Gednaken, in: Über den Überdruss, 17.18.

⁵⁵ WdV 1042.

⁵⁶ Evagrius Pontikus, Über die acht Gedanken, in: Über die eitle Ruhmsucht, 2.

⁵⁷ Johannes Cassian, Inst. XI, 19.

Der Stolz findet nicht Gott, er findet sich nur selbst. Darin äußert sich die Philautia in ihrer Hochform.

Er tut Frommes, um von Gott nicht erfahren zu müssen, dass er letztlich gar nicht fromm ist, sondern in seinem Tun nur sich selbst sucht, seine Sicherheit, seine Selbstrechtfertigung, seinen geistlichen Ruhm.⁵⁸

Der Stolz gilt als die Wurzel aller Sünden und die Sünde aller Sünden, während die Demut das Fundament jeder Tugend ist. Der Hochmut tötet alle Tugenden.

Die Gefahren des Stolzes sind, dass sich der Mensch von der Gemeinschaft der Mitmenschen absetzt, sich über sie und damit über Gott erhebt. Er bricht damit das Hauptgebot der Gottes- und Nächstenliebe.

Johannes Cassian schreibt:

Kein anderes Laster bringt einen solchen Totalabsturz wie der Hochmut... Der Hochmut zerstört nicht nur die Demut, sondern zerstört auch alle anderen Tugenden.⁵⁹

Der Stolz begegnet dem anderen nicht in Liebe, Geduld und Gehorsam. Er will immer dem anderen überlegen sein. Er weiß auch alles besser.

Wiederum sprach Abbas Or: „Wenn der Gedanke des Stolzes und der Überheblichkeit über dich kommt, dann erforsche dein Gewissen, ob du alle Gebote beobachtet hast, ob du deine Feinde liebst und über ihr Unglück traurig bist, und ob du dich für einen unnützen Diener hältst und für sündiger als alle anderen – dann wirst du nicht so hoch von dir denken, als hättest du alles gut gemacht; denn wisse: durch diesen stolzen Gedanken wird alles zunichte!“⁶⁰

Aus dem Laster des Stolzes oder Überheblichkeit entsteht die Verachtung Gottes, der Mitmenschen und der Kirche, Ungehorsam und Eifersucht.

Heilmittel gegen den Stolz:

Lasst uns Gott danken:

- weil er uns geschaffen als Wesen, mit Vernunft begabt
- weil er uns die Macht eines freien Willens geschenkt hat,
- weil er uns die Gnade der Taufe gewährte,
- weil er uns die Weisheit des Gesetzes anvertraute.
- Und weil er liebevoll täglich für uns sorgt!

Dankbarkeit ist die eigentliche Demut Gott gegenüber.⁶¹

Die Beiden letzten Laster, Ruhmsucht und Stolz sind seelische Laster, die aber dem rationellen Teil der Seele angehören. Ruhmsucht und Stolz sind die Laster der Vollkommenen.

Zum Abschluss bezüglich der Laster lassen wir noch einmal Evagrus Pontikos, den Meister in diesem Bereich sprechen, er schreibt:

⁵⁸ Anselm Grün, Lebensmittel als geistliche Aufgabe, 19.

⁵⁹ Johannes Cassian, Inst. XII, 3.

⁶⁰ WdV 944.

⁶¹ Johannes Cassian, Inst. XII, 18.19.

Ob die acht Laster *die Seele belästigen oder nicht belästigen, hängt nicht von uns ab. Ob sie jedoch verweilen oder nicht verweilen, Leidenschaften anregen oder nicht anregen, das hängt von uns ab.*⁶²

*Es gab eine Zeit, da das Böse nicht existierte, und es wird eine Zeit geben, da es nicht mehr sein wird. Es gab jedoch keine Zeit da die Tugend nicht existierte, und es wird keine Zeit geben, da sie nicht mehr sein wird.*⁶³

Verwendete Literatur

Primärliteratur:

Athanasius, Ausgewählte Schriften, Band 2. Aus dem Griechischen übersetzt von Anton Stegmann. (Bibliothek der Kirchenväter, 1. Reihe, Band 31) München 1917.

Augustinus, De civitate Dei.

Diadochus von Phodike, Aus der Hundertspruchlehre über die geistliche Vollkommenheit, in: Matthias Dietz, Kleine Philokalie, Köln 1976.

Diadochus von Phodike, Gespür für Gott. Hundert Kapitel über die christliche Vollkommenheit, Einsiedeln 1982.

Evagrius Pontikus, Spruchlehre über das Gebet, in: Matthias Dietz, Kleine Philokalie, Köln 1976.

Evagrius Pontikus, Spruchlehre über das Gebet, in: Matthias Dietz, Kleine Philokalie, Köln 1976.

Evagrius Pontikus, Über die acht Gedanken, Würzburg 1977.

Hans Urs v. Balthasar, Kosmische Liturgie. Maximus der Bekenner, Einsiedeln 1988.

Johannes Cassian, Collationes patrum, Band 1. Aus dem Urtexte übers. von Antonius Abt. (Bibliothek der Kirchenväter, 1 Serie, Band 59), Kempten 1879.

Johannes Cassian, De institutis, Band 1. Aus dem Urtexte übers. von Antonius Abt. (Bibliothek der Kirchenväter, 1 Serie, Band 59), Kempten 1879.

Weisung der Väter. Apophthegmata Patrum, auch Gerontikon oder Alphabeticum genannt. Eingeleitet und übersetzt von Bonifaz Miller, = SOPHIA. Quellen östlicher Theologie Bd. 6, Paulinus-Verlag Trier 1998 [In den Fußnoten: WdV].

Sekundärliteratur:

A. Grün, Lebensmittel als geistliche Aufgabe, Münsterschwarzach 2005.

G. Bunge, Drachenwein und Engelsbrot. Die Lehre des Evagrius Pontikos von Zorn und Sanftmut, Würzburg 1999.

G. Bunge, Akedia. Die geistliche Lehre des Evagrius Pontikos vom Überdruss, Würzburg 2009.

M. Schneider, Der Lasterkatalog, Köln 2003.

M. Schneider, In der Schule der Mönchsväter, Köln 1999.

⁶² G. Bunge, Drachenwein und Engelsbrot, 30.

⁶³ G. Bunge, Drachenwein und Engelsbrot, 29.