

Geistlicher Impuls

Der Rat der Wüstenväter: Achte auf deine Gedanken!

Betrachtung zur geistlichen Schrift „Der Praktikos“ von Evagrius Pontikos

Jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, von negativen Gedanken bedrängt zu werden. Manche von ihnen lassen uns einfach nicht zur Ruhe kommen, manche haben hingegen eine nahezu lähmende Wirkung auf uns, wieder andere bringen uns regelrecht zum Kochen. Dass wir der zerstörerischen Kraft solcher Gedanken nicht schutzlos ausgeliefert sind, entdeckten Mönche bereits im 3./4. Jahrhundert. Es ist ein Glücksfall, dass ihr Wissen in einer kleinen Schrift festgehalten wurde. Mit diesem altherwürdigen Werk wollen wir uns heute befassen.

Es trägt den kurzen Titel „Der Praktikos“ und wurde als Anleitung für das geistliche Leben geschrieben. Als Autor gilt Evagrius Pontikos (345 – 399), der zu den großen griechischen Mystikern des Frühchristentums gehört. Seine Schüler nannten ihn liebevoll „Vater unserer geistlichen Literatur“, weil er auch segensreich als Schriftsteller wirkte.

Evagrius Pontikos – bedeutender geistlicher Lehrer des Frühchristentums

Evagrius lebte in einer Zeit, in der sich eine neue christliche Lebensform ausprägte: das asketische Leben in der Wüste. Viele Menschen wandten sich in ihrer Sehnsucht, Gott zu erkennen, ganz bewusst von den Versuchungen und Ablenkungen des weltlichen Treibens ab. Doch sie mussten bald erkennen, dass die Anfechtungen in der Einsamkeit der Wüste noch zunahmen – weniger durch äußerliche Einflüsse als durch innere Vorgänge. Die große Leistung der Wüsteneremiten bestand nun darin, solche Phänomene zu beobachten und herauszufinden, wie man mit ihnen umgeht.



Ausgrabungen von Eremitensiedlungen aus dem 3./4. Jahrhundert in der ägyptischen Wüste

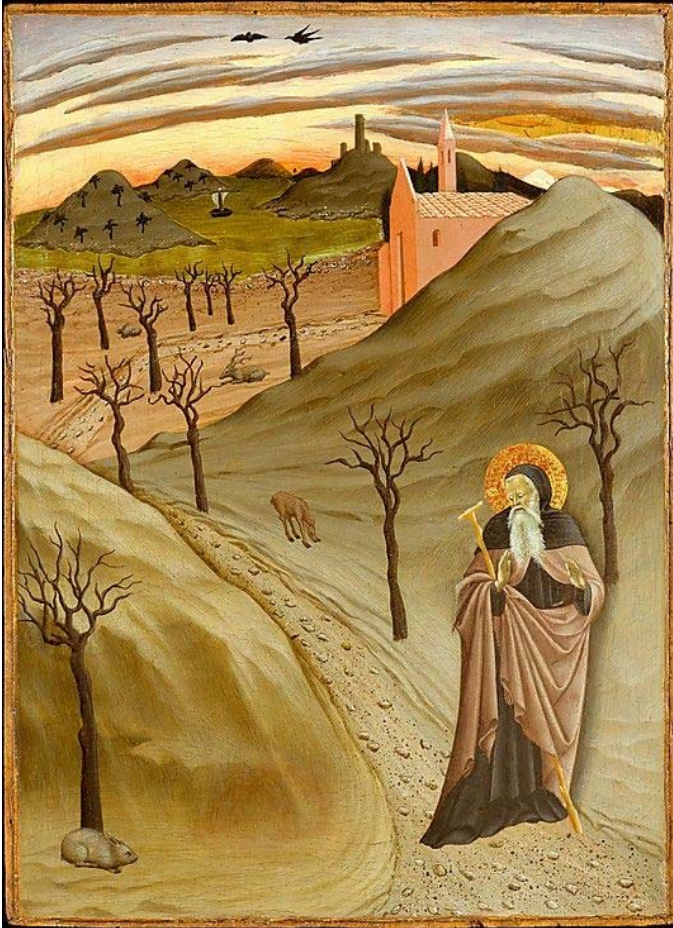
Auch Evagrius Pontikos durchlief diese Schule der Selbsterkenntnis, nachdem er mit seinem bisherigen Lebensweg radikal brach. Der 38-jährige gehörte zuvor dem Kreis der großen Kappadokier an; er war Lektor bei Basilius dem Großen und Diakon bei Gregor von Nazianz. Doch eine Affäre mit der Frau eines hohen Beamten stürzte ihn in die Krise und führte ihn über Umwege in die Wüste, wo er das Leben eines Eremiten führte.

Evagrius war der erste, der die Weisheiten der Wüste mit den theologischen Kenntnissen seiner Zeit verknüpfte. Mit seinem Namen verbindet sich die erste systematische Beschreibung des geistlichen Weges. Er besteht aus drei Teilen: Reinigung durch Selbsterkenntnis und Einüben der Tugenden, Gotteserkenntnis vermittelt durch die Schöpfung und unmittelbare Gottesschau. Dass Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis zusammengehören, wusste auch schon Antonius der Große, der knapp hundert Jahre vor Evagrius lebte. In einem Brief schreibt er:

*“Wer sich selbst erkannt hat, der erkennt Gott.
Wer aber Gott erkannt hat, betet Gott an, wie es recht ist.“*

Mit dem „Praktikos“ gibt uns Evagrius einen Begleiter für den Weg der Selbsterkenntnis in die Hand. Darin konzentriert er sich ganz auf den Umgang mit jenen Gedanken (griechisch: logismoi), die sich negativ auf das Seelenleben und auf das Verhältnis der Seele zu Gott auswirken.

Gedanken und Leidenschaften



Evagrius wird meist mit Mönchskutte und Stab dargestellt (unbekannter Meister um 1435).

Im Prolog des „Praktikos“ wird der Leser als erstes mit dem Symbolismus des Mönchsgewandes bekanntgemacht. Demnach schützt die Kleidung vor allen Anfeindungen und „*umfängt wärmend die Kindheit in Christus*“. Der Stab gilt als Lebensbaum und als Stütze auf Gott. Evagrius will damit gleich zu Beginn seiner Schrift sagen: Der Mönch kann sich vor Gefahren im geistlichen Leben schützen und sich dabei ganz auf Gott stützen.

Bereits im zweiten Kapitel definiert Evagrius das Ziel des ersten geistlichen Wegabschnitts: die Leidenschaftslosigkeit (griechisch: apatheia). Er verbindet diesen Begriff mit dem „*Reich der Himmel*“ und der Erkenntnis Gottes. Die Leidenschaftslosigkeit geht einher mit der Reinigung der Seele. Sie zeigt letztlich die Gesundheit der Seele an und bringt den Mönch in Verbindung mit Gott.

Die Leidenschaftslosigkeit lässt sich daran erkennen, dass der Mensch den Dämonen auf die Schliche kommt und trotz Anfechtung in einem friedvollen Zustand bleibt. Ein von ungunstigen Leidenschaften (griechisch: pathé) befreiter Mönch wird das von den Dämonen Bewirkte verachten; er nimmt stattdessen den eigenen Lichtschein wahr und kann die Dinge unberührt betrachten. Wichtigste Früchte der Leidenschaftslosigkeit sind innerer Frieden und Liebe.

chisch: pathé) befreiter Mönch wird das von den Dämonen Bewirkte verachten; er nimmt stattdessen den eigenen Lichtschein wahr und kann die Dinge unberührt betrachten. Wichtigste Früchte der Leidenschaftslosigkeit sind innerer Frieden und Liebe.

Allerdings kann der friedvolle Zustand auch täuschen, denn er stellt sich mitunter ebenso nach dem Rückzug der Dämonen ein. Dieser vorläufige Sieg ist aber ein beliebtes Einfalltor für neue Leidenschaften, für Ruhm und Hochmut. Verlässliche Kennzeichen wirklicher Leidenschaftslosigkeit sind dagegen Demut, Sehnsucht nach Gott und Eifer für die Arbeit.

Die folgenden Kapitel widmet Evagrius den einzelnen Gedanken. Der erfahrene Asket weiß, dass es nicht von uns abhängt, ob Gedanken „*die Seele belästigen oder nicht belästigen*“. Wir können uns jedoch dafür entscheiden, ihnen keinen Raum zu geben und nicht bei ihnen zu verweilen. Denn ohne Gegenwehr führen die Gedanken zu üblen Verhaltensweisen, die sich als sogenannte Leidenschaften manifestieren und so das Leben eines Menschen bestimmen können.

Im „Praktikos“ werden acht Leidenschaften vorgestellt: die Fresslust, die Unzucht, die Habsucht, der Kummer, die Wut, der Überdruß, der eitle Ruhm und der Stolz. Die Reihenfolge der Aufzählung gibt zugleich auch die praktische Abfolge der Leidenschaften wieder: Am Anfang des geistlichen Weges plagen den Mönch vor allem Grundbedürfnisse, wie Nahrung, Sexualität und Besitz als Absicherung. Werden sie nicht erfüllt stellen sich Jähzorn, Traurigkeit und Überdruß ein. Schließlich folgen Ruhmsucht und Stolz auf die eigenen Leistungen.

Therapeutika im Umgang mit den negativen Gedanken

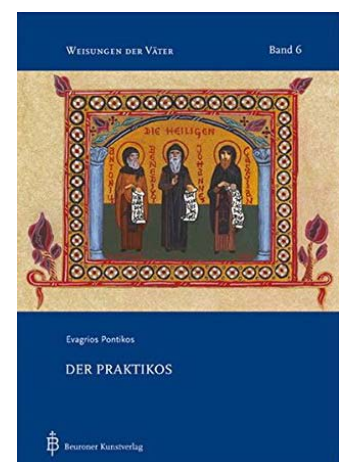
Neben der klaren Benennung und Beschreibung der negativen Gedanken finden sich im „Praktikos“ zugleich zahlreiche Hinweise, wie sie sich bekämpfen lassen. Evagrius empfiehlt dem Mönch, sich selbst genau zu beobachten, besonders in welchen Situationen und in welcher Abfolge die dämonischen Gedanken auftreten. Ebenso können nächtliche Träume ein Indiz für verborgene Leidenschaften sein. Im Abgleich mit den Versuchungen Jesu lassen sich die Dämonen entlarven.

Besonderes Augenmerk legt Evagrius auf die Vorstellungen, die sich der Mönch in Form von Erinnern, Phantasieren und Einreden macht. Denn die erzeugten Bilder und Worte entfachen die Leidenschaften. Mehr noch: Der Mönch soll den zerstörerischen Gedanken die Zustimmung verweigern und sie entschieden abwehren.

Am Anfang des geistlichen Wegs stehen maßvolle und eintönige Nahrung, mühevolleres Arbeiten und Rückzug, um die begehrliehen Leidenschaften zu zügeln. Gegen den Jähzorn helfen Psalmen-singen und der Dienst an Kranken. Lesen, Wachen und Beten wird jenen verschrieben, die unter einem vagabundierenden Intellekt leiden. Aber auch hierbei sind Übertreibungen zu vermeiden, indem alles zu bestimmten Zeiten und in Maßen erfolgen soll. Oft hilft es schon, das Gegenteil von dem zu tun, was die Dämonen dem Mönch einflüstern. Vor allem ist dem Jähzorn Widerstand zu leisten, indem diese Kraft gegen die Dämonen selbst gerichtet wird. Denn das ist die naturgegebene Aufgabe des Zorns: die Vertreibung der Dämonen. Auf keinen Fall soll der Mönch den Zorn anderer erwidern, einen anderen Zornigen vertreiben oder zürnend zu Bett gehen. Gegen den Groll helfen Geschenke oder Einladungen zum gemeinsamen Essen.

„Der Praktikos“ ist keine trockene theoretische Abhandlung; vielmehr geht es Evagrius um eine praktische Hilfe, die mehr mit den Augen des Herzens als der des Kopfes aufzunehmen ist. Mit der Einteilung in hundert kurze Kapitel eignet sich die Schrift auch hervorragend als Lectio spiritualis.

Obwohl das Werk von Evagrius mehr als 1.600 Jahre alt ist, hat es keineswegs an Aktualität eingebüßt – vor allem, weil uns Evagrius daran erinnert, dass es sich bei der Suche nach Gott um einen Weg handelt, den der Einzelne aktiv mitgestalten kann. Seine Botschaft lautet: Jeder kann mit Gottes Hilfe den eigenen geistlichen Kampf aufnehmen, indem er sich selbst erforscht und die inneren Vorgänge studiert. Der wichtigste Rat der Wüstenväter lautet dabei: Achte auf deine Gedanken!



Buchcover „Der Praktikos“