

KATHARINA CEMING

# Ab in die Wüste!

**Mut zur  
Selbsterkenntnis –  
den Wüstenvätern  
abgeschaut**

**VIER TÜRME**

# Inhalt

## VORWORT

<b>Was Sie erwartet . . . . .</b>	<b>9</b>
-----------------------------------	----------

## 1. KAPITEL

<b>Lebenswelt und Geschichte der Wüstenväter . . . . .</b>	<b>15</b>
--	-----------

Ab in die Wüste! . . . . .	15
<b>Revolution in Ägypten . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>Jenseits der Zivilisation . . . . .</b>	<b>17</b>
<b>Das Leben in der Wüste . . . . .</b>	<b>19</b>

Ein kleiner Schritt für Antonius, ein großer für die Menschheit . . . . .	21
<b>Die positive Wirkung von Steuerforderungen . . . . .</b>	<b>22</b>
<b>Ein spiritueller Bestseller . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>In Gräbern zu Hause . . . . .</b>	<b>25</b>

Dämonen, so weit das Auge blickt . . . . .	28
<b>Warum es heute keine Dämonen mehr gibt . . . . .</b>	<b>29</b>
<b>Dämonen in Ägyptens Religion . . . . .</b>	<b>32</b>

Evagrius Ponticus: Psychoanalytiker und Dämonenexperte . . . . .	35
Die Lehre von den acht Lastern . . . . .	37
Was tun, wenn der Dämon an die Zellentür klopft? . . . . .	39
Eine gewonnene Schlacht ist noch kein gewonnener Krieg . . . . .	42
Die eigenen Schatten erkennen . . . . .	44
Die Athleten Christi . . . . .	47
Askese als sportliche Herausforderung . . . . .	49
Die Kehrseite des Leistungsprinzips . . . . .	50
Wie es mit Antonius weiterging . . . . .	52
Die Einsiedlerwelle rollt . . . . .	54
Die Wüste lebt . . . . .	54
Die Schüler kommen . . . . .	55
Antike Pilgerromantik . . . . .	57
Pachomius und sein Modell der Einsamkeit in der Gemeinschaft . . . . .	59
Anarcholeben versus Existenzsicherung . . . . .	60
Das Klosterexperiment . . . . .	62
Wo sind eigentlich die Mütter? . . . . .	65
Drei energische Frauen . . . . .	65
In der Wüste unerwünscht . . . . .	67
Von der Hure zur Heiligen . . . . .	71
Wandernonnen und Inklusinnen . . . . .	74

Auf Bergen und Säulen . . . . .	78
<b>Die syrische Lebensart</b> . . . . .	78
<b>Der heilige Symeon: Ahnherr aller Säulensteher</b> . . . . .	80

2. KAPITEL

<b>Erkenntnisse der Wüstenväter</b> . . . . .	85
---	----

Bleib in deinem Kellion und schweig! . . . . .	85
<b>Das Kino im eigenen Kopf</b> . . . . .	85
<b>Von den Ursprüngen des sonntäglichen Stammtisches</b> . . . . .	87

Sag an jedem Ort, an den du gehst:	
Das ist nicht meine Sache! . . . . .	92
<b>Die religiösen Vagabunden</b> . . . . .	92
<b>Bleib ein Fremdling, wo immer du bist</b> . . . . .	95
<b>Flucht vor den Ämtern</b> . . . . .	97

Der innere Weg zur Ruhe . . . . .	100
<b>Bete ohne Unterlass</b> . . . . .	102
<b>Das Herzensgebet</b> . . . . .	105

Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet . . . . .	106
<b>Gib auf dich acht</b> . . . . .	108
<b>Wer ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein</b> . . . . .	110
<b>Urteile beunruhigen die Seele</b> . . . . .	112
<b>Wer bin ich denn?</b> . . . . .	114

Sag mir, was du siehst, und ich sage dir, wer du bist . . . . .	118
--	-----

### 3. KAPITEL

## **Und was hat das alles mit uns zu tun? . . . . . 123**

Die Flucht ist vorbei . . . . .	124
---------------------------------	-----

Sich ertragen lernen . . . . .	126
--------------------------------	-----

Falsche Bequemlichkeiten . . . . .	132
------------------------------------	-----

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen . . . . .	135
--	-----

Der Weg der Herzensruhe . . . . .	139
-----------------------------------	-----

Scheitern akzeptieren . . . . .	143
---------------------------------	-----

Reduktion auf das Wesentliche . . . . .	146
---	-----

## **ANHANG . . . . . 149**

Literatur . . . . .	149
---------------------	-----

<b>Quellentexte . . . . .</b>	<b>149</b>
-------------------------------	------------

<b>Weiterführende Literatur . . . . .</b>	<b>151</b>
---	------------

Glossar . . . . .	155
-------------------	-----

## Was Sie erwartet

Die Tür zum winzigen Raum steht einen kleinen Spalt auf. Der Fremde auf der Schwelle traut sich nicht so recht hinein, denn er vernimmt von innen ein konstantes, sich wiederholendes Gemurmel. Er weiß nicht, ob er stört oder ob er willkommen ist. Doch die weite Reise ans Ende der Welt soll nicht umsonst gewesen sein. Er nimmt seinen Mut zusammen, öffnet die Tür – und blickt direkt in das von tiefer Freude durchdrungene Gesicht des alten Mannes, der so in sein Gebet versunken ist, dass er den Besucher gar nicht wahrnimmt.

Der Besucher war nicht einfach nur gekommen, um dem alten Mann »Guten Tag« zu sagen und dann wieder zu gehen. Er war gekommen, um für immer zu bleiben. In der Einsamkeit der Wüste wollte er leben, nur mit einem Alten an seiner Seite, der ihn das Wesentlichste lehren würde, um Gott ganz nahe zu sein. Ein einfaches Leben, ohne Zerstreung, nur auf Gott ausgerichtet, das war sein Traum.

Diesen Traum träumten vor 1700 Jahren nicht wenige Männer (es waren vor allem Männer; von den wenigen uns bekannten Frauen wird noch zu reden sein) in Ägypten. Ihre Bewegung, die gar keine Bewegung sein wollte, wurde zur Grundlage der christlichen Spiritualität und klösterlichen Lebensform. Unterschiedlichste Menschen und ihre Lebenswege kreuzten damals in Ägyptens Wüsten ihre Bahnen. Sie brach-

ten eine für das Christentum bis dato völlig neue Lebensform hervor: das Einsiedlertum.

Dieses Buch möchte Sie in die Welt der Wüstenväter hineinführen, beim Umherstreifen und Entdecken begleiten und Sie auch wieder sicher aus der Wüste herausführen, versehen mit reichen Geschenken, die Ägyptens spirituelle Welt zu bieten hat. Interessantes Wissen über die damalige Zeit, gebündelt mit deren spirituellen Wegweisungen, soll in diesem Buch für unsere Zeit verständlich und erlebbar werden.

Wenn Sie sich der Spiritualität der ägyptischen Wüstenväter nähern und sie verstehen wollen, dann seien Sie einfach bereit, in deren Welt, Vorstellungen, Überzeugungen und Lebensweisen einzutauchen. Bei diesem Tauchgang werden Sie mitunter Verhaltensweisen und Lehren erblicken, die etwas kurios erscheinen mögen. Lassen Sie sich davon nicht erschrecken. Lachen ist genauso wie Staunen erlaubt. Die Welt der Wüste ist bunter, als es auf den ersten Blick erscheinen mag.

Da es in den ersten Jahrzehnten keine Autoritäten und Ordensobere gab, die bestimmt hätten, wohin die spirituelle Reise geht, konnten sich verschiedene Vorstellungen und Anschauungen entwickeln. Manches geriet auch wieder in Vergessenheit, und einiges davon darf ruhig in Ägyptens Sand begraben bleiben. Nicht alles, was in der Wüste über die – in der Regel eher schweigsamen – Lippen kam, hat im 21. Jahrhundert noch Bedeutung. Denn auch spirituelle Erfahrungen können nur im Denken und in Begriffen ihrer Zeit ausgedrückt werden.

Die Wüstenväter zu glorifizieren wäre sicherlich das Letzte gewesen, was sie selbst gewollt hätten. Die Methoden ihrer Menschenführung entsprachen den Gepflogenheiten der Zeit und Gegend und waren bisweilen etwas derber, als wir es heute

für gut halten würden. Und nicht alle, die dort lebten und lehrten, waren große Geister und Seelenführer. So mancher Wüstenvater wäre heute eher Insasse einer psychiatrischen Klinik oder eines Gefängnisses denn einer Mönchsklausur.

Die westliche Kultur ist aufgrund einer fehlenden Gewöhnung der Durchdringung von Spiritualität und Alltag manchmal etwas gutgläubig und von einer falschen Ehrfurcht allem Spirituellen gegenüber geprägt. Darum blickt dieses Buch des Öfteren mit einem gewissen Augenzwinkern auf das bunte Treiben in Ägyptens Wüstensand. Wer jedoch die Spreu vom Weizen zu unterscheiden vermag, kann die wichtigen und bleibenden Einsichten dieser alten Tradition umso besser würdigen und sich in seinem eigenen Leben davon inspirieren lassen.

Aus diesem Grund versucht der erste Teil dieses Buches, in die Lebenswelt und die Geschichte der Bewegung einzuführen, der zweite, ihre Spiritualität darzustellen, und der dritte, die bedeutenden Lehren dieser Menschen für uns und unsere Zeit aufzubereiten.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch Ihnen tiefe Einsichten schenkt und helle Freude bereitet.

*Katharina Ceming*







Jerusalem ●  
Betlehem ●

★ SYMEON DER GROSSE  
★ MELANIA  
★ HIERONYMUS

MARIA VON ÄGYPTEN

Totes Meer

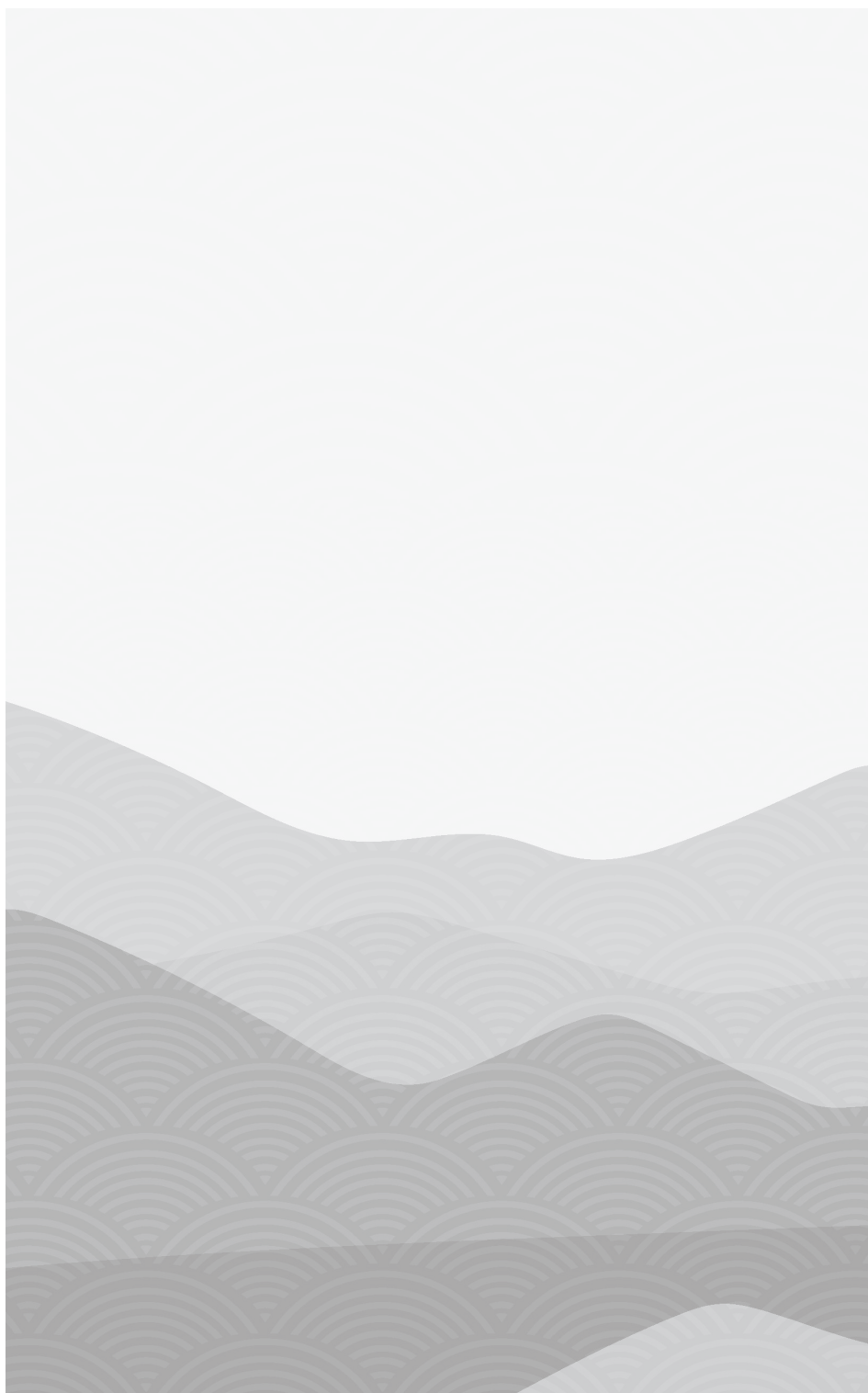
Negev

Golf von Aqaba

KATHARINEN-KLOSTER

◆ Berg Sinai

Rotes Meer



# Lebenswelt und Geschichte der Wüstenväter

## Ab in die Wüste!

Es gibt nur wenige geografische Gebiete, die so mit den Sehnsüchten des modernen Menschen aufgeladen sind wie die Wüste. Sie erscheint als der weite Raum, in dem eine Begegnung mit sich selbst leichter möglich ist als in zivilisatorisch voll erschlossenen Gegenden. Zugleich zeigt sie dem Menschen seine Grenzen. Wer sich in die Wüste aufmacht, begibt sich in den Raum der Extreme. In der religiösen Tradition des Alten Testaments ist sie der Ort der Verzweiflung, aber auch der Ort der Gottesbegegnung, der Ort der Besinnung und der Ort der Umkehr. Immer wieder zogen sich die Propheten und Seher aus der Gemeinschaft in die Einsamkeit der jüdischen Wüste zurück, um dort Gott zu begegnen, um ihr Leben zu ordnen oder ihm eine neue Ausrichtung zu geben.

## Revolution in Ägypten

Wenn wir uns mit den Anfängen der Wüstenväter und der christlichen Spiritualität beschäftigen, müssen wir zunächst in die Tiefen der sogenannten Libyschen Wüste vordringen, in jenes Gebiet westlich des Nils, das bereits im 3. Jahrhundert nach Christus aufgrund seiner extremen Trockenheit als ein sehr le-

bensfeindlicher Raum galt. Ein Raum, in den die nicht christlichen Ägypter nicht freiwillig gingen und in dem sie sich nichts erhofften, am wenigsten eine Begegnung mit Gott. Und dennoch zogen Ende des 3. Jahrhunderts n. Chr. mehr und mehr Menschen in die ägyptische Wüste, um ihr Leben ganz Gott zu widmen. Da dieser Auszug auf Griechisch *anachorese* heißt, nannte man diejenigen, die auszogen, Anachoreten. Und weil ihr Auszug aus der zivilisierten Welt unmittelbar in die Wüste hineinführte, die auf Griechisch *eremía* heißt, bezeichnete man diese Leute auch als Eremiten, als Wüstenbewohner. Die ersten Eremiten lebten dort zunächst allein. Ein Alleinlebender, also ein Single, war ein *monachós*, ein Mönch. Und das war damals etwas ganz Ungewöhnliches. Bevor Gott Eva aus Adams Rippe geformt hatte, war Adam ein solcher *monachós*, zumindest in der griechischen Übersetzung des Alten Testaments.

Ab Mitte des 4. Jahrhunderts wurde der *monachós*, der Mönch, schließlich zum Inbegriff für den in der Einsamkeit lebenden, spirituellen Menschen. So gesehen ist das ganze Mönchtum, wie wir es kennen, streng genommen eigentlich gar kein Mönchtum, da dort keiner allein lebt, sondern die Mönche eine Gemeinschaft bilden. Den ersten Mönchen in Ägyptens Wüste dürften diese wortgeschichtlichen Feinheiten vermutlich völlig egal gewesen sein. Auch weil sie sowieso kein Wort Griechisch verstanden und sprachen. Ihre Muttersprache war Koptisch, die Sprache, die die christliche Minderheit im heutigen Ägypten noch immer spricht, natürlich mit einigen Veränderungen und Weiterentwicklungen. Griechisch war zur Zeit des ausgehenden 3. Jahrhunderts in Ägypten die Sprache der Gebildeten und nicht die der einfachen Menschen.

## Jenseits der Zivilisation

Den Ansporn für diese neue Lebensform, die nicht mehr die Gemeinschaft, sondern die Einsamkeit im Blick hatte und die sich der Askese verpflichtet fühlte, sahen deren Anhänger in der Bibel grundgelegt. Es war die Aufforderung Jesu, ihm aus tiefer innerer Gottesliebe nachzufolgen, und die Aufforderung, sich nicht in der Welt einzurichten, sondern für das Reich Gottes bereit zu sein. Der Glaube an das Anbrechen des Gottesreiches und damit verbunden an das Zusammenbrechen der alten Ordnung war im Ägypten des 3./4. Jahrhunderts weit verbreitet. Als besonderes Vorbild für das Nicht-Einrichten in der Welt galten die Apostel, die aufgrund des Rufes Christi alles liegen und stehen gelassen hatten.

Für die Eremiten Ägyptens war eine Jesusnachfolge nur durch den radikalen Bruch mit der Gesellschaft zu verwirklichen. Nicht das Leben in der Gemeinschaft, sondern das Aufgeben jeglicher Gemeinschaft um des Evangeliums willen war für sie Gottes Wille. Mit dem Nachfolgedanken war natürlich auch die Kreuzesnachfolge verbunden. Das eigene Kreuz zu tragen hieß, dem eigenen Selbst, dem eigenen Willen, ja der ganzen Welt und ihren Verlockungen abzusterben. Um der Welt abzusterben, musste man diese hinter sich lassen, was durch den Rückzug in die Wüste relativ leicht ging. Schwieriger war es, dem eigenen Ego und seinen Triebregungen abzusterben. Was sich die Wüstenväter dafür alles ausdachten, werden Sie gleich erfahren.

Die Heilige Schrift spielte in dieser Wüstenbewegung eine äußerst wichtige Rolle. Das kann man daran erkennen, dass es eine der höchsten Aufgaben eines Wüstenvaters war, stundenlang über deren Texte zu meditieren. Wenn Sie meditieren hö-

ren, dürfen Sie aber nicht von der heute geläufigen Bedeutung des Wortes ausgehen. Meditieren, das hieß, einen Text geistig »durchzukauen«. Das Repertoire an Versen, die man durchkautete, hing natürlich vom Umfang der bekannten Stellen ab. Von einigen Vätern wird berichtet, dass sie das ganze Evangelium auswendig kannten, andere kannten ein paar Stellen. Nachlesen konnten sie es oft nicht, denn viele, die einmal Fellachen, also ägyptische Bauern waren, waren Analphabeten. Daneben kamen im Lauf der Jahre und Jahrzehnte aber auch andere in die Wüste, die teilweise recht beeindruckende Karrieren in der Welt hinter sich hatten, bevor sie beschlossen: Raus aus dem Job, rein in die Wüste!

Ohne diese des Lesens und Schreibens Kundigen wüssten wir heute relativ wenig von dem, was die Wüstenväter so an Weisheiten zum Besten gaben. Sie sammelten die Aussprüche bedeutender Wüstenväter, die oft nur aus wenigen Sätzen bestanden, und überlieferten sie. Oder sie verfassten selbst eigene Werke. Die berühmteste Sammlung der Vätersprüche sind die *Apophthegmata Patrum*, die »Worte der Väter«, die allerdings schon auf Griechisch verfasst waren, obwohl die meisten, wie bereits bemerkt, nur Koptisch sprachen. Die Aussprüche der Väter wurden zunächst mündlich gesammelt und überliefert, bevor man sie im 5. Jahrhundert in Palästina niederzuschreiben begann. Diese palästinensische Sammlung ordnete die Sprüche alphabetisch. Man nennt sie *Gerontikon*, was so viel wie »Buch der Alten« heißt. Dieses Buch enthält 950 Sprüche, die von 130 Vätern stammen. Eine andere Version ordnete die Weisungen nach Themen. Sie ist vermutlich jünger und mit 640 Sprüchen auch kürzer.

## Das Leben in der Wüste

Wer schon einmal in Ägyptens Wüste war, wird sich die berechtigte Frage stellen: Wovon lebten diese Menschen eigentlich? Die traditionellen Wüstenbereiche, wo sich die christlichen Einsiedler niederließen, hatten in der Regel in der Nähe eine Quelle oder eine Zisterne, sodass man die notwendigsten Nahrungsmittel selbst anbauen konnte. Arbeit war insgesamt gesehen ein wesentlicher Bestandteil des täglichen Lebens. Einige Mönche verdingten sich zur Erntezeit als Tagelöhner, eine Arbeit, die vielen von ihnen aus ihrem Leben als Bauern sehr vertraut war. Die meisten Mönche flochten in ihren Behausungen Seile, Matten und Körbe, die sie auf den lokalen Märkten verkauften. Der Vorteil dieser Tätigkeit lag im wahrsten Sinne auf der Hand. Sie war so monoton, dass man im Geiste permanent Bibelverse memorieren und seinen Geist gesammelt halten konnte.

Zudem hatte die Tätigkeit in der eigenen Zelle, die oftmals ein winziges Häuschen oder eine Höhle war, die man *Kellion* nannte, noch einen entscheidenden Vorteil – sie ermöglichte sehr leicht die Befolgung des Zentraldogmas aller Wüstenmönche: Bleib in deinem *Kellion* sitzen! Nicht vor sich und der Monotonie des Wüstenalltags davonzulaufen, war eine der größten Herausforderungen, mit denen die Wüstenbewohner konfrontiert waren. Die Beschäftigung mit der eigenen Seele galt als die entscheidende Aufgabe des Asketen. Dass diese Tätigkeit nicht immer und zu allen Zeiten gleichermaßen im Mittelpunkt stand, können wir der wehmutsvollen Aussage von Abba Theodor, einem der Wüstenväter, entnehmen:



»Als ich in die Sketis [ein Wüstenabschnitt in Ägypten] kam, waren die Werke der Seele unsere Arbeit und die Handarbeit hielten wir für einen Nebenbeschäftigung. Nun aber ist das Werk der Seele wie eine Nebenbeschäftigung geworden und die (damalige) Nebenbeschäftigung zur Hauptarbeit.«

APOPTHEGMATA, 277

Doch bevor der Niedergang thematisiert wird, soll erst einmal der Pionier aller Pioniere in der Wüste, der heilige Antonius, genannt Antonius der Einsiedler oder Antonius der Große, zu Wort kommen. Er war der Erste in Ägypten, der auf die Idee kam, dass ein Leben in der Wüste für das spirituelle Leben besser geeignet sein könnte als eines in der Gemeinschaft.