

Meditationsbriefe  
Jahrgang 2004



Udo Manshausen



Der Buchstabe ‚G‘ steht für das Göttliche, die Weltseele, die alle Erscheinungen durchdringt – die sichtbaren wie die unsichtbaren.

Seit unvergänglichen Zeiten sind die Menschen davon überzeugt, dass sie die Spur des Göttlichen sowohl in der Natur als auch in der Tiefe ihres Selbst erspüren können.

Aus der Urkraft des Welt-Alls entfaltet sich die Energie, die die bunte Vielfalt des Daseins hervorbringt und antreibt. Um sich mit der All-Weisheit als Urheber all dessen zu verbünden, bedarf es des geistigen und herzlichen Durchdringens äußerer und innerer Wirklichkeit. Die Sterne weisen uns die sehnsuchtsvolle Richtung, in die wir streben: Wir suchen nach dem Garten Eden, der uns im Frieden miteinander verbindet.

Mögen wir selbst den Ölzweig der Eintracht in das Leben hineinragen, um die Schöpfung mit heilsamem Sinn zu erfüllen. Auf diese Weise kann die seelische Dunkelheit erhellt werden, wenn wir uns in Sympathie miteinander vereinen.

Um die Welt mit beseelter Sinnhaftigkeit zu bereichern, bedarf es vor allem eines besonnenen Geistes, der die Fähigkeit der Unterscheidungsgabe besitzt.

Kalli-Graphik von Deli Overfeld, Troisdorf

Zum Inhalt des Jahrgangs 2004:

Diese Meditationsbriefe sind im Geist der Wüstenväter, der ersten christlichen Mönche aus Ägypten gestaltet. Ich führe einen fiktiven Dialog mit dem Wüstenvater Abbas Poimen (+450), dessen Gedankengut Maßstab für die Inhalte der Meditationsbriefe sind. Er schreibt in die konkrete Situation der Gegenwart hinein.

<i>Wirkung.....</i>	<i>6</i>
<i>Die Lüstigen.....</i>	<i>7</i>
<i>Die echte Wirklichkeit.....</i>	<i>9</i>
<i>Feindselige Taktik.....</i>	<i>11</i>
<i>Ein Weg aus seelischer Bedrängnis.....</i>	<i>13</i>
<i>Herzliches Bekennen.....</i>	<i>14</i>
<i>Besinnung.....</i>	<i>15</i>
<i>Der Schein der Wahrheit.....</i>	<i>16</i>
<i>Lüge.....</i>	<i>17</i>
<i>schuldig oder barmherzig.....</i>	<i>18</i>
<i>Die Bosheit in den Nervenbahnen.....</i>	<i>20</i>
<i>Wunde.....</i>	<i>21</i>
<i>Und was ist, wenn es das nicht gibt?.....</i>	<i>22</i>
<i>Wertlosigkeit.....</i>	<i>23</i>
<i>Die angepasste Freiheit.....</i>	<i>24</i>
<i>arm und bedeutungslos.....</i>	<i>26</i>
<i>Eigener Wille oder Lebensprinzip.....</i>	<i>27</i>
<i>Der zerstreute Mensch.....</i>	<i>29</i>
<i>sich dem Leben anvertrauen.....</i>	<i>30</i>
<i>Auf was soll ich achten?.....</i>	<i>31</i>
<i>Die abschüssigen Gedanken der anderen.....</i>	<i>32</i>
<i>Die Disziplin für einen heilsamen Bruch.....</i>	<i>33</i>
<i>Die Haltung gegenüber dem Verborgenen.....</i>	<i>36</i>
<i>Wer kennt die Schwachpunkte seiner Seele?.....</i>	<i>38</i>
<i>Der einfache Lebenseinsatz für den Nächsten.....</i>	<i>40</i>
<i>Losgelöst – seine Identität finden.....</i>	<i>41</i>
<i>Zornige Belehrung.....</i>	<i>43</i>
<i>Befreiung aus dem Sumpf der Gedanken.....</i>	<i>44</i>
<i>Vom Irrtum des Lebensziels.....</i>	<i>46</i>
<i>sich mehr selbst ausschließen.....</i>	<i>48</i>
<i>Notwendende Begleitung.....</i>	<i>49</i>
<i>einfach da sein.....</i>	<i>50</i>
<i>Wenn das Nichtvorhandene nicht anwesend ist.....</i>	<i>52</i>
<i>Unruhige Augenblicke.....</i>	<i>56</i>
<i>Doppeltes Schweigen.....</i>	<i>57</i>
<i>Begegnung mit Güte.....</i>	<i>58</i>
<i>Tödliche Abhängigkeit.....</i>	<i>59</i>
<i>Planlose Ungewissheit.....</i>	<i>60</i>
<i>Weitblick mit Zukunftsängsten.....</i>	<i>61</i>

<i><u>Das Aussprechen.....</u></i>	<i><u>63</u></i>
<i><u>Ein emotionaler Schrei.....</u></i>	<i><u>64</u></i>
<i><u>Die Suche nach Weite.....</u></i>	<i><u>65</u></i>
<i><u>Überprüfung des Herzens.....</u></i>	<i><u>66</u></i>
<i><u>Freiwilliges Denken.....</u></i>	<i><u>67</u></i>
<i><u>Die Einschätzung der Menschen.....</u></i>	<i><u>68</u></i>
<i><u>Die Angst vor der Zukunft.....</u></i>	<i><u>69</u></i>
<i><u>Menschliche Sicherheit.....</u></i>	<i><u>71</u></i>
<i><u>Freund der Stille.....</u></i>	<i><u>73</u></i>
<i><u>Das verordnete Glück und die Verzweiflung.....</u></i>	<i><u>74</u></i>
<i><u>Stichwortverzeichnis.....</u></i>	<i><u>75</u></i>

# Wirkung

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wenn ich müde geworden bin, um nachzudenken, wenn sich zu viel Nachlässigkeit eingeschlichen hat, um geistige Impulse der Propheten und Altväter mit eigenem Verständnis zu verbinden, dann frage ich mich, ob es überhaupt sinnvoll ist, mein Bewusstsein zu schulen.

Ob ich nun die Wirklichkeit von einem religiösen Standpunkt aus betrachte oder mir philosophische Sichtweisen zu eigen mache, um das Leben zu begreifen, die äußere Wirklichkeit verändert sich nicht. Die Mauern des Klosters, die Wände meiner Zelle, die Landschaft der Wüste und mein Körper bleiben von meinen Überlegungen unbeeindruckt. Und es steigt in mir das Gefühl auf, dass ich nur wenig verändern kann. Und da dachte ich eine Zeit lang, ich könne gestalten und mein Leben prägen. Die naturhafte Wirkweise der Schöpfung bleibt unbeeinflusst von mir.

In diesen düsteren und traurigen Daseinsmomenten entgeht mir nicht, dass die äußeren Dinge und meine Mitbrüder Wirkung auf mich haben. Wenn ich mich nicht ausschließlich von diesen Eindrücken leiten und bestimmen lassen möchte, benötige ich meine eigenen kraftvollen Einstellungen, mit denen ich Empfindungen und Vorstellungen ordnen und bewerten kann. Ich brauche einen wachen Geist, um nicht in unbegebares Gelände zu geraten oder ausschließlich durch andere bestimmt zu werden.

Um meine Seele wieder zu beleben, führe ich mir oftmals das Lehrgespräch des Abbas Simon ins Gedächtnis:

*„Ein Bruder fragte den Abbas Simon: ‚Wenn ich aus dem Kellion gehe und finde meinen Bruder in Zerstreuung, dann werde auch ich zerstreut mit ihm. Und wenn ich einen Lachenden treffe, dann lache auch ich mit ihm. Und wenn ich darauf in mein Kellion komme, dann ist es mir nicht möglich, Ruhe zu finden.‘ Der Greis antwortete ihm: ‚Wenn du aus dem Kellion gehst und findest einen Lachenden, willst du dann auch lachen? Und einen Plauderer, willst du dann auch plaudern? Und wenn du in das Kellion gehst, willst du dich so finden, wie du warst?‘ Der Bruder antwortete: ‚Aber was soll ich tun?‘ Der Greis erwiderte: ‚Drinne übe die Wachsamkeit und draußen über sie!‘“\**

Ich muss den Wirkungen des Lebens mit geistiger Eigenständigkeit begegnen. Dazu bedarf es der täglichen Einübung und fester Zeiten seelischer Bildung. Auf diese Weise kann Weisheit mich prägen, und ich entgehe der wirkenden, blinden Zerstreuung durch die andern.

Die Wände meiner Zelle werden sich deshalb nicht verändern, aber die Sichtweise, mit denen ich diese betrachte. Sie ermöglichen mir Zeiten der Stille, in denen ich meinen Geist in die Weite des Himmels hinausführe, um in das Zentrum meines Inneren zu gelangen.

Udo, gestalte weiterhin Deine Einsamkeit. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\*Weisung der Väter, Übersetzung von Bonifaz Miller, Paulinus-Verlag, 711

# Die Lästigen

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

ob einige Mitmenschen wirklich lästig sind, möchte ich grundlegend in Frage stellen. Es sind doch wohl eher die Gedanken, die uns betroffen machen und beschäftigen. Durch welche Gedanken sind wir nicht schon in Gefühlswallung geraten, ohne dass sich dadurch die materielle Gegenwart – das Sichtbare – um ein Jota verändert hätte?

Wir lösen mit unseren Gedanken allesamt etwas aus. Das ist wahr. Ein jeder fühlt sich berührt, wenn Worte auf ihn treffen, die wiederum Auslöser für eigene Gedankengänge sind. Wer mag schon die Frage beantworten können, ob es die Phantasien eines anderen sind, die uns beunruhigen, oder die Dämonen im eigenen seelischen Dunstkreis!

Manche träumen immer noch davon, sich zurückziehen zu können, innerlich wie äußerlich, um nirgendwo anzuecken oder keine erschütternde Bewertung eines anderen hören zu müssen.

Hier in der Wüste ist fast niemand, und doch entsteht in uns Aufgewühltsein, Zorn, Verzweiflung, Trübsinn, Hass ... Wiederum haben wir natürlich weniger Möglichkeiten andere gegen uns aufzubringen.

Aus eigener Erfahrung, als ich noch im gesellschaftlichen Spiel mitmischte, weiß ich, welchen Schaden das Sichtbarwerden der eigenen Klugheit oder das Aufdecken der Irrtümer der anderen in Bezug auf die eigene Person auslösen kann. Von daher kann ich mich grundlegend in der Betrachtung Deines Freunde Giordano Bruno wiederfinden, wenn er schreibt:

„Wenn ich pflügen müsste oder ein Hirt wäre, einen Garten betreute oder mein Brot durch Kleiderflicken verdiente, dann würde sich keiner um mich kümmern, ich bliebe unbemerkt, keiner griffe mich an, nein, ich würde wahrscheinlich allen gefallen. Da ich aber das Feld der Natur ermesse, die Weide in der Seele betreue, an der Ausbildung des Geistes arbeite und das Kleid des Verstandes nähe – werd' ich von jedem bedroht und angerannt, wenn einer in meine Nähe gelangt, schnappt er nach mir und wenn einer mich fangen kann, werd' ich von ihm zerrissen.“\*

Was nützt es wirklich, wenn wir uns rechtfertigen, zum Gegenangriff übergehen oder uns in die Verzweiflung flüchten? Auf diese Weisen geschieht es viel eher, dass sich unsere lästigen Gedanken verdoppeln und der aufgebaute Feind immer mächtiger wird. Ich glaube, dass der direkte Kampf wenig hilfreich ist, unsere Seele zu befrieden. Selbst das Gefühl der gelungenen Rache oder der kurze Augenblick einer Überlegenheit bringen uns kaum in eine innere Balance.

Als möglichen Weg erörtere ich mit einem Schüler Folgendes:

*„Die Belästigung der Gedanken gleicht einem Manne, der in der Linken einen Feuerbrand trägt und in der rechten einen Wasserkrug. Wenn nun das Feuer aufflammt, dann nimmt er aus dem Krüge Wasser und löscht das Feuer aus. Das Feuer ist der Same des Feindes, das Wasser bedeutet das sich Niederwerfen vor Gott.“ \*\**

Dir als analytisch geschultem Betrachter wird nicht entgangen sein, dass dieser Lösungsansatz grundlegend davon getragen ist, dass eine Beruhigung des eigenen Innern nicht in durch einen direkten Austausch zwischen möglichen Kontrahenten – auch nicht, wenn ich mir selbst der eigene Gegner bin – erreicht werden soll. Es bedarf eines Dritten, der mich zu einer inneren Ruhe führt.

Die größtmögliche Unterstützung erwarte ich mir von Gott. Im Dialog mit ihm, bin ich viel eher geneigt, mir selbst nichts vorzumachen. Ich brauche vor ihm keine Idealbild von mir zu entwerfen. Er kennt mich.

Die Vorstellung eines Niederwerfens mag sich dramatisch in so manchem entfalten. Mir geht es vor allem darum, einen Lösungsweg zu beschreiten, der nicht davon geprägt ist, besser zu sein als andere. Ich beziehe meine eigene Schwachheit mit ein, die zu meinem Gedankenchaos beigetragen hat. Das Aufbäumen mit eigener Stärke verschlimmert nur meine Gefühlslage, denn es ist traurig anzusehen, wie sie dahinschwindet.

Das Niederwerfen vor Gott beinhaltet zudem die Frage nach dem Sinn der Widerfahrnisse, die nicht in die Denkweise meines Lebens hineinpassen. Wir sollten uns daher fragen: Was steckt hinter den Querschlägen? Was muss sich in mir entwickeln, damit ich durch den Kampf meiner Gefühle nicht todmüde werde?

Das Einbeziehen Gottes in meine unruhige Gefühlslage fordert mich auf, mein Leben insgesamt in den Blick zu nehmen und nicht nur meine Wunden zu pflegen.

Wenn wir diesen therapeutischen Kreislauf einmal bedenken, sollten wir darüber nachdenken, ob es überhaupt lästige Menschen oder Gedanken gibt. Darüber hinaus sollte jeder für sich herausfinden, was er, aus göttlichem Blickwinkel betrachtet, in seinem Wasserkrug hat, um die seelischen Wogen zu glätten.

Udo, Du klagst über schwere Zeiten. Ziehe Dich in Dein Inneres zurück und bedenke die göttliche Weisheit. Gib Deine eigenen Schwächen zu und nimm wahrhaftig das in den Blick, was du loslassen musst, aber noch nicht umfassend kannst.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Rezso Vago, Wenn Giordano Bruno ein Tagebuch geführt hätte, 136/7

\*\* Weisungen der Väter, 720

# Die echte Wirklichkeit

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

Deine Anregung habe ich gerne aufgegriffen und mir ernsthafte Gedanken darüber gemacht, an welche Personen ich denke, wenn ich den Ausschnitt des Gebetes von Kardinal Karl Borromäus (1538-1584) betrachte:

*„... mein getreuester Freund und sorgfältigster Führer! ich sage dir von ganzem Herzen schuldigen Dank für so große und unzählbare Wohltaten, welche du mir vom ersten Augenblicke meines Lebens bis auf die gegenwärtige Stunde erwiesen hast. Du hast für mich Tag und Nacht gewacht, mich aus vielen Gefahren errettet, und stets beschützt, verteidigt und gleichsam auf den Händen getragen; du hast mich so oft von dem Bösen abgemahnt, vor dem Falle behütet, und nach dem Falle zur Buße und Beicht angetrieben. Dir muss ich nach Gott danken, dass ich nicht in der Todsünde gestorben und noch nicht ewig verloren bin.“\**

Da es laut Borromäus neben Gott eine andere Persönlichkeit sein soll, der etwas Entscheidendes zu verdanken ist, dachte ich über die Begegnungen und Begleitung in meiner aktuellen Lebenssituation nach. Vor allem spürte ich der Wirkung nach, die Abbas Anub auf mich hat, der ebenfalls in der sketischen Wüste lebt. Ich sehe ihn für mich als Vorbild an. Er hat mich durch seine Weisheit oftmals aus meiner geistigen Enge herausgeführt und damit vor törichten Handlungen bewahrt. Gerade bei ihm fühle ich mich umfassend, im wahrsten Sinne des Wortes, aufgehoben. Durch ihn empfangen ich Geborgenheit und das Gefühl von Beschütztsein.

Dann stieg die Erinnerung an meine Eltern in mir auf, die mir unzählige Wohltaten zukommen ließen und mich auf Händen trugen, damit ich mich leichter tat, mich im Leben zurechtzufinden. Was haben sie mir nicht alles vergeben!

Als religiös geprägter Mensch dachte ich sodann an die Heiligen und Propheten, die mir besonders ans Herz gewachsen sind, deren Gedanken ich durchlebe und die ich in seelischer Not um Hilfe bitte.

Dass Karl Borromäus zu seinem Schutzengel spricht, finde ich originell. Während ich Dir dies schreibe, fallen mir Deine ‚Lebensrealisten‘ ein, die jetzt geistig dichtmachen und befürchten könnten, dass unser Dialog in Richtung Aberglauben abdriftet.

Ich finde Deine Mitteilung über die Gedanken des Theologen und Psychoanalytikers Eugen Drewermann wirklich erhellend, wenn er die Engel als Symbol der eigenen geistigen Kräfte der Persönlichkeit deutet. Mit der Vorstellung eines Engels, mit dem wir in einen Dialog über uns selbst treten, fällt es uns tatsächlich leichter, unser eigenes geistiges Wesen bewusster werden zu lassen. Das Seelisch-Geistige prägt unser Grundgefühl. Unser Herz muss Kräfte gegen Ängste und Verdrossenheit bereitstellen, die der Verstand durch Logik nicht bewirken kann. Weiterhin kann ich ihm folgen, wenn er sagt, dass wir der Vermittlung von Lebensweisheit durch menschliche



Partner bedürfen, die durch ihre Art und ihr Wesen das widerspiegeln, was in uns schlummert. Ich kann gut nachvollziehen, dass dieser leibhaftige Schutzengel wie ein Verwandter erspürt und erlebt werden kann, der uns kennt, unser Inneres fördert und uns selbstlos beschützt.\*\*

Dass dies alles durch Gottes Fürsorge beobachtet und begleitet wird, daran glaube ich. Gott ist uns gerade auch in den Menschen nahe.

Wir sollten nicht denken, das Leben wird es schon richten, da wir aufgefordert sind, uns unserer Ängste und Fehlhaltungen bewusst zu werden, damit diese nicht unseren Atem einschnüren.

So fragte mich ein Mitbruder: ‚Was soll ich tun?‘ Ich antwortete ihm: ‚Wenn Gott uns seinen Schutz gewährt, worum sollten wir uns sorgen?‘

Mit dieser Antwort wollte ich ihm einerseits signalisieren, dass wir auf den Schöpfer des Lebens vertrauen müssen, da wir selbst letztlich nur wenig im Leben ausrichten können; andererseits wollte ich ihn auf die Probe stellen, um zu erfahren, ob er etwas für seine seelische Entwicklung tat.

Der Bruder wandte ein: ‚Wir müssen uns um unsere Sünden sorgen!‘

Darauf antwortete ich: ‚Gehen wir in unser Kellion und gedenken wir unserer Sünden, und der Herr geht in allem mit uns.‘\*\*\*

Wir dürfen unsere Hände nicht in den Schoß legen. Wir sollten unsere Selbsteinschätzung in eine *echte* Wirklichkeit führen, sonst kommen wir an unser Urvertrauen nicht heran, denn dieses liegt jenseits des Machbaren und Steuerbaren. Es wird uns viel eher geschenkt, wenn wir unsere Instinkte und Intuitionen zulassen, um das Gute zu bewirken.

Neben dem Dank, den Borromäus für sein bisheriges Leben ausdrückt, kann ich seine weitere Bitte vertrauensvoll nachvollziehen und mich ihr anschließen:

*„Du, heiliger Engel, fahr ... fort, für mich Sorge zu tragen, und mich vor allem Übel des Leibes und der Seele zu bewahren. Werde ich betrübt, so tröste mich; werde ich verfolgt, so beschütze mich; bin ich in Gefahr, so errette mich; komme ich in Not, so hilf mir. In der Unwissenheit lehre mich; in zweifelhaften Fällen unterweis mich; in meinen täglichen Geschäften leite mich, damit alles zur höchsten Ehre Gottes geschehe, und ich das erwünschte Ziel erreiche.“*

Udo, ich wünsche uns leibhaftige Menschen, die uns dazu ermutigen, das Gute, von dem wir innerlich beseelt sind, ins Leben zu tragen, und von dem andere uns abhalten wollen.

Einen verwandtschaftlichen Gruß

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Gebet zum Schutzengel um Hilfe, Beistand und einen seligen Tod

\*\* Eugen Drewermann, Der gefährvolle Weg der Erlösung. Die Tobitlegende tiefenpsychologisch gedeutet

\*\*\* Weisungen der Väter, 736

# Feindselige Taktik

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

es ist von großem Übel, den Mitmenschen zu verleumden. Die Herabwürdigung einer Person möchte das Individuum grundlegend infrage stellen. Es geht nicht mehr um eine Auseinandersetzung zu bestimmten Inhalten oder Handlungen. Vielmehr soll der Boden so bereitet werden, dass jegliche Argumentation des ungeliebten Gegners unglaubwürdig wird. Im Mittelpunkt stehen die Gesinnung und nicht die unterschiedlichen Standpunkte.

Ich glaube, dass nur Gott, ein Geistwesen, in unsere Herzen schauen kann. Wir als Geschöpfe können in erster Linie nur das Sichtbare wahrnehmen und daraus Rückschlüsse auf die innere Einstellung ziehen.

Da wir allesamt Sterbliche sind, kann in Wahrheit niemand über dem anderen stehen, so als sei jemand edler, weiser, bedeutender als andere. Wir können dies, wenn überhaupt, nur für einzelne Handlungen behaupten.

Wenn wir um diese Wahrheit wissen, werden wir lügen, wenn wir jemanden verleumden oder ihm die Berechtigung, Mensch zu sein, absprechen. Wir nehmen bewusst zu etwas Stellung, was nicht in unserer Erkenntnismöglichkeit liegen kann.

Die Gebote Gottes, die das Leben innerhalb der menschlichen Gemeinschaft regeln sollen, halten mich persönlich zur Wahrhaftigkeit an.

Ich halte es für eine große Leistung, die Kardinal John Henry Newman (1801-1890) vollbracht hat, indem er nach seinem Übertritt von der anglikanischen zur katholischen Kirche 20 Jahre lang nicht auf die ihm entgegengebrachten Verleumdungen reagiert hat. Dass er nach dieser Zeit, als er öffentlich zu erneuten Vorwürfen Stellung bezog, dem eben beschriebenen Phänomen der Verleumdung gegenüberstand, verwundert mich nicht. Den Vergleich, den er für seine Situation wählt, finde ich treffend:

„Das gewohnte Vorurteil, eine Augenblickslaune sind die Gründe, die uns bewegen, eine Verteidigung gut oder schlecht aufzunehmen. Wir legen sie nach unseren vorhergegangenen Eindrücken aus ... Es gibt so eine Geschichte von einem normalen Menschen, der irrtümlich in eine Irrenanstalt eingeliefert wurde. Als er seine Sache einigen fremden Besuchern zu erklären suchte, war die einzige Antwort, die er ihnen entlockte: ‚Wie natürlich er spricht! Man könnte meinen, er ist normal.‘“\*

Es wird kein Leben ohne Bedrängnis, ohne ungerechtfertigte Bewertungen geben. Das wissen wir hier in der Wüste nur allzu gut. Selbst uns erreichen Vorurteile und Beschimpfungen von Menschen, obwohl wir schon sehr im Abseits leben.

Natürlich liegt es nahe, zurückzuschlagen, den anderen ebenfalls in ein schlechtes Licht rücken zu wollen. Aber führt uns das persönlich wirklich

weiter? Können wir als Rächer zu einem guten und Heil wirkenden Vorbild für die anderen werden?

Ich kann mir Deine aufgewühlte Gefühlswelt und die der anderen vorstellen, wenn Menschen aufgrund ihrer Position und im Bewusstsein der Solidarität mit Mächtigen quälende Erniedrigungen vollziehen. Ein solches Verhalten kann kein erstrebenswertes Ziel sein! Diese Feststellung genügt, um derartige Ereignisse richtig einzuordnen und zu bewerten.

Da die Tiefe der Seele den Blicken jedes Einzelnen letztlich entzogen ist, sollten wir mit unseren Urteilen zurückhaltend sein.

Ist es nicht ein heroischeres Ziel, weise zu werden, als die Anerkennung im vernichtenden Kampfe zu finden?

Vor einigen Tagen saßen wir wie gewöhnlich zusammen, um von einem Mitbruder die Auslegung zu einer Schriftstelle zu hören. Dieses Mal sprach Agathon. Am Ende seiner Ausführungen nannte ich ihn ‚Abbas‘ Agathon. Die Anwesenden wunderten sich darüber und bemerkten, dass er doch noch zu den Jüngeren gehöre. Ich machte ihnen verständlich, dass seine Rede ihn des Namens Abbas würdig mache.\*\*

Wenn ein Mensch uns heilsame Weisung oder den Schlüssel zur Lösung eines schwierigen Problems geben kann, und auf seine selbstlosen und geistreichen Gedanken Verlass ist, dann führt er die Seelen fürsorglich wie ein Vater oder eine Mutter. Eine solche geistliche Qualität können wir jedoch nur erlangen, wenn wir mit dem Schöpfer des Lebens in innerer Verbindung stehen, weil wir im Austausch mit ihm den Sinn unseres Daseins und Handelns besser erspüren können.

Wenn wir nur unseren aggressiven Gedankengefühlern nachgehen, hören wir nur uns selbst. Wie häufig hat uns dies schon in die Enge oder den Abgrund geführt!

Die Vergänglichkeit sollte uns aufhorchen lassen, so wie sie Kardinal Newman in seine Überlegungen einbezieht, um sich zu beruhigen. Er wehrt sich zu Recht gegen die allgemeine Ansicht, dass man nur genug Schmutz werfen muss, so dass letztlich etwas hängen bleibt:

„Mancher Schmutz bleibt länger hängen als ein anderer, aber kein Schmutz ist unvergänglich, gemäß dem alten Wort: die Wahrheit wird siegen.“\*\*\*

Udo, lass Dich nicht durch verletzende Provokationen oder aggressive Entladungen Deiner Gesprächspartner zu feindseliger Taktik verführen. Suche vielmehr den von anderen unangreifbaren Weg, auf dem Du erspürst, wo Du dem Lebensfluss vertrauen kannst, weil sich Dein Urvertrauen mit Göttlichem verbindet.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* John Henry Kardinal Newman, Geschichte meiner religiösen Überzeugungen, Apologia pro vita sua, 17/18

\*\* Weisungen der Väter, 635

\*\*\* Newman, 19

## Ein Weg aus seelischer Bedrängnis

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

der damalige Aufbruch so vieler Menschen in die Einsamkeit der Wüste liegt sicher in dem Bewusstsein begründet, sich noch mehr auf Gott und nicht auf Menschen verlassen zu wollen.

Natürlich ist es ratsam, sich miteinander zu verbinden, sich Strukturen zu geben und sich zugehörig zu fühlen. Aber können menschliche Gebilde tiefe seelische Sicherheit im Sinne von Urvertrauen vermitteln? Ist es für die seelische Stabilität ausreichend, sich einer starken Verbindung anzuschließen?

Lauert nicht gleichsam hinter allem die Angst, betrogen zu werden oder alles verlieren zu können?

Wir Menschen sind ausgelieferte und ohnmächtige Wesen, die sich mannigfaltige Wege ausdenken, um die eigenen Ängste zu bannen.

In Kenntnis dieser angstvollen Nacktheit habe ich mein Ausgeliefertsein in den Mittelpunkt meines Lebens gestellt. Ich wollte erfahren, welche Scheinsicherheiten ich mir aufgebaut habe, um die Ängste eigener Schwachheit zu verdrängen.

*Wie weit geht mein Gottvertrauen wirklich, mein liebendes Einlassen in das Leben?*, fragte ich mich.

Es ist schon erstaunlich, wie der Theologe Eugen Drewermann Jahrhunderte später, seelische Probleme in Zusammenhang mit der persönlichen Beziehung des Menschen zu Gott bringt. Mir ist deutlich bewusst, dass er damit nicht die Erkenntnisse psychologischer Wissenschaft an sich in Frage stellt, sondern mit diesem Aspekt eine weitere Möglichkeit sieht, die Ängste einer seelischen Krise zu betrachten.\* Genau dieser Sichtweise folge ich auch. So stelle ich mir immer wieder die Fragen:

Glaube ich wirklich an einen Schöpfer, an den ich mich in meiner Not wenden kann, der mir zuhört und mich in meiner seelischen Not begleitet?

*Wo erspüre ich bleibenden Sinn im Dasein, wenn mich die Angst an den eigenen Tod überfällt?*

*Kann ich die liebende oder fürsorgliche Zuwendung eines Menschen wirklich annehmen?*

Wir sollten uns immer wieder gegenseitig dazu auffordern, Schwierigkeiten in Beziehung zum gesamten Dasein zu sehen: Worin liegt unser individueller Sinn im Leben? Was spüren wir als unsere persönliche Berufung? Wo sind wir aufgefordert, für andere da zu sein, um ihnen Lichtblicke zu eröffnen?

Der Wüstenvater Evagrius Ponticus sagt:

*„Wenn du wirklich betest, entsteht in dir ein tiefes Gefühl des Vertrauens. Engel werden dich begleiten und dir den Sinn der ganzen Schöpfung erschließen.“\*\**

Lass uns unser Vertrauen zu Gott überdenken. Dein Abbas Pöimon

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Eugen Drewermann, Der gefährliche Weg der Erlösung, 55ff

\*\* Evagrius Ponticus, Praktikos, Über das Gebet, Kapitel 80

## Herzliches Bekennen

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

in meinem Leben habe ich einen großen Teil der Anliegen umgesetzt, die Menschen in meinem Umfeld an mich herangetragen haben. Da mich die Ereignisse im Leben sowie meine Handlungen geprägt haben und zu mir gehören, ist es müßig, sie nach gut oder böse, sinnvoll oder unsinnig, erfolgreich oder vergebens zu bewerten. Das Geschehene ist vorbei und meinem Einfluss entzogen. Was können, bezogen auf das Vergangene, Beurteilungen schon nützen?

Durch düstere Gedanken werden meine Gefühle immer wieder an den Abgrund der Sinnlosigkeit geführt. In diesen Momenten möchte ich nicht mehr weiterleben. Ich möchte dem Druck der Angst entweichen, der Traurigkeit ein Ende machen. Im Sog der Dunkelheit kann ich mir nichts mehr vormachen. Das Blendwerk vorgespielter Größe verblasst bis zur Unsichtbarkeit. Ich erschrecke!

Und dennoch kann ich sie wahrnehmen, die Stimme, die wie aus innerer oder äußerer Ferne mir zuruft: ‚Poimen, kehre zu dir zurück, besinne dich auf dich selbst. Was ist dein Herzenswunsch von Anbeginn, der sich in dir entfaltete, bis er dir zur Gewissheit wurde?, so dass du sagen kannst: Daran kann ich glauben, hier liegt verborgener Sinn mit Zuversicht.‘

Ich traue mich kaum zu antworten. Werde ich ausgelacht oder für verrückt erklärt, wenn ich zu dem stehe, was mich trägt? Jetzt weiß ich es wieder, was mein Herz erfüllt, meinem Leben zuversichtliche Weite verleiht.

Udo, es ist nicht tragisch, sich von Zeit zu Zeit im wirklichen Dunkel des Lebens zu befinden. Es hat seinen Sinn.

Bei allem, was wir pflichtgemäß zu erfüllen haben, ist es für unser seelisches Überleben wichtig, uns zu etwas von Herzen zu bekennen. Wenn wir versuchen, uns alle oder viele Möglichkeiten offen zu halten, werden wir keinen Halt finden können. *Wir sollten vielmehr zu dem hinströmen, wo unser Herz sich liebevoll hinneigt.\** Auf diese Weise bedarf es keiner Rechtfertigung und Absicherung mehr. Wir verhalten uns dann so, wie es sein darf.

Ich kann gut verstehen, dass Dir Dein tiefes Bekenntnis, Deine vertrauensvolle Gewissheit in den Sinn des Daseins abhandengekommen ist, so dass sie ihre Ausstrahlung verloren hat. Aber sie ist dennoch verborgen als Urvertrauen anwesend. Du kannst auf sie zurückgreifen wie in Kindertagen, als Du sie das erste Mal spürtest und mitnahmst auf den weiteren Lebensweg. Es bedarf möglicherweise eines inneren Rucks, sich nach so langer Zeit des Vergessens erneut zu dem zu bekennen, was unser Herz schon immer mit Wärme umfassen hat.

Es liegt an Dir, an uns, mit ursprünglicher Zuversicht das Leben zu bejahen. Wenn ich es aussprechen sollte, ich könnte es nicht, weil es hinter dem zurückläge, was mein Bewusstsein als tragende Säule erspürt hat.

Ich wünsche Dir den Mut des Bekennens. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* vgl. Weisungen der Väter, 654

# Besinnung

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

Du weißt, wie anstrengend und beunruhigend es sein kann, sich zu besinnen. Wenn Du jemanden aufforderst, tägliches Nachdenken über sich selbst als festen Bestandteil in den Lebensfluss aufzunehmen, dann ist es verständlich, dass der Gedanke an die Umsetzung Furcht und Verunsicherung auslösen kann.

Um meine Gedanken und mein Handeln kritisch zu überdenken, brauche ich für meinen inneren Dialog ein konkretes Gegenüber. Manchmal glaube ich, dass die Menschen einen Schöpfer des Lebens und ordnenden Geist innerhalb des Kosmos deswegen ablehnen, weil sie ihn sonst mit in die Überlegungen einbeziehen müssten. Dies könnte dann bitter werden.

Wenn wir aber das naturhafte Prinzip alles Lebendigen nicht erinnern, was ist uns dann Richtschnur für unser Begehren?

Wissen wir eigentlich noch, was wir da tun, wenn wir nicht ständig innehalten und uns unseres Unsinns bewusst werden?

Für mich gibt es vor allem zwei Beweggründe, zur Besinnung zu kommen:

Es ist ratsam, die antreibende Kraft des Handelns zu unterbrechen, damit meine Seele zur Ruhe kommen und ich mich wirkungsvoller entscheiden kann, ob ich die augenblickliche Ausrichtung meines Lebens fortsetzen möchte.

Zudem erwarte ich eine innerliche Unruhe in mir, die Ausdruck meines Wahnsinns ist und somit ein sicheres Zeichen dafür, mich ändern zu müssen. Damit ich nicht gänzlich mit meinem Lebensstil in die Irre gehe, benötige ich eine in sich ruhende Besonnenheit und die Bereitschaft, mein Leben anhaltend zu verwandeln. Gerne zitiere ich in diesem Zusammenhang den Altvater Isidor, der einst sprach:

*„Brüder, sind wir nicht wegen der Mühe an diesen Ort gekommen? Und nun bereitet er keine Mühe mehr! Ich habe meinen Mantel hergerichtet und gehe dahin, wo Mühe ist, und dort finde ich Ruhe!“*\*

Durch Abbas Isidor ist mir deutlich geworden, dass ich für meine Herzensruhe sowohl die Unterbrechung meines Alltags brauche, um abzuschalten vom Lärm des Handelns, als auch die schmerzliche und drängende Bewusstheit mich vom gewohnten und teilweise liebgewonnenen Sinnlosen zu verabschieden.

Auf diese beiden Dinge müssen wir achten, damit wir durch die Vorgaben und Anforderungen anderer keinen Schaden an unserer Seele erleiden. Auf diese Weise werden wir die ‚glorreichen‘ Versprechungen der Mitmenschen nicht mehr benötigen, weil wir unser Leben an der Hand des Schöpfers selbst einem in sich ruhenden Sinn zuführen.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter 618

## Der Schein der Wahrheit

Liebe Leserinnen und Leser!  
Lieber Udo,

wenn ich mich aufmache, einen der Altväter um Rat für mein Handeln oder um eine Weisung zum Überdenken zu bitten, kommen mir nie Zweifel über den Sinn des Gesagten. So vertraue ich Abbas Anub, der im Umkreis meines Kellions wohnt, und dem seligen Antonius, den ich im gemeinsamen Geiste bitte, meine festgefahrenen oder düsteren Gedanken in Bewegung zu bringen. Jetzt, da Du mich danach fragst, kann ich Dir nicht begründen, warum ich ihnen glaube. Genauso wenig kann ich auf logisch schlüssige Weise erklären, warum ich mich für diesen Wüstenweg entschieden habe. Aber sei gewiss, ich tue dies hier alles nicht, weil ich glaube, dass ich *wahrscheinlich* das Richtige vollbringe.

Grundlegend weiß ich natürlich, dass es im Leben wenig Gewissheiten gibt, gerade dann, wenn wir das Zukünftige unseres Daseins in den Blick nehmen. Ich kann gut nachvollziehen, dass sich Kardinal Newman dem Gedanken des englischen Bischofs Butler angeschlossen hat, der die *Wahrscheinlichkeit* zur Führerin des Lebens erklärt hat.

Du kennst die menschlichen Bestrebungen, dem Zufälligen oder Willkürlichen das Planbare entgegensetzen. Aber wird es uns je gelingen, die Ungewissheiten auf ein Minimum zu begrenzen oder gar auszuschalten?

Vergessen wir nicht die lichtvollen Wahrheiten, die uns zu Überzeugungen geworden sind, ohne dass diese im wissenschaftlichen Sinne beweisbar wären. Sie kommen aus unserem Innern und sind Ausdruck unseres Glaubens und unserer Liebe. Eine geglaubte Wahrscheinlichkeit wird kaum zu einer tragenden Säule unseres Handelns werden können.

Wenn die innere Zustimmung zu Gott fehlt, dann hört sich in der Tat ein Gebet so an, wie Newman es zitiert: „*O Gott, wenn da ein Gott ist, rette meine Seele, wenn ich eine habe.*“\* Unsere Ängste werden auf eine solche Weise nicht befriedet werden.

Udo, besinne Dich auf Deine inneren Überzeugungen, die keine Fragen nach deren Wahrscheinlichkeit auslösen. Achte darauf, dass Du Dich nicht verkrampfst oder zu sehr auf bestimmte Wahrheiten pochst. Sei Dir gewiss, dass nur eine innere Überzeugung, die letztlich nicht beweisbar sein wird, Dich wirklich befreit leben lässt.

Ich wünsche jedem eine solche lebendige Zuversicht in den Sinn unseres Daseins, die angesichts düsterer Gedankengebilde das Leben herzlich bejahen kann. Und diese kann dann so manches wahrscheinlicher erscheinen lassen.

Dein Abbas Poimen'

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* John Henry Cardinal Newman, Geschichte meiner religiösen Überzeugungen, 41

# Lüge

Die Wahrheit ist dennoch vorhanden

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

dass Du geschockt und betroffen warst, als Du erfuhrest, dass Deine Handlungsweisen und Dein Bemühen zum Vorteil eines anderen verzerrt und falsch dargestellt wurden, kann ich nachvollziehen. Diese Wirkung ist sicher auch daher zu erklären, dass Dir eine solch deutliche Lüge lange nicht widerfahren ist. Dennoch musste ich über Deine Nachfrage bei Freunden, ob sie in letzter Zeit belogen worden sind, schmunzeln. Ich kann mir Dein erstauntes Gesicht vorstellen, als Dir ein Freund von anhaltenden Lügen seiner Klienten berichtete. Der Gewöhnungseffekt bringt sicher mehr Gelassenheit mit sich.

Ich finde es gut, dass Du Dir durch alle Gefühlswallungen hindurch, die Auffassung der Wüstenväter immer mehr zu eigen machst, Dich in erster Linie nicht zu verteidigen. Wenn Du selbst um die Wahrheit in einem konkreten Fall weißt, und Dir sicher bist, wie es sich tatsächlich zugetragen hat, kannst Du im tiefsten Grunde Deines Herzens beruhigt sein. Es ist eine Frage der Zeit, bis die Wirklichkeit ans Tageslicht kommt. Zudem sollte es einen Unterschied zu den Momenten geben, wenn Deine Fehler offenbar werden und Dir unangenehme Gefühle bereiten.

Wir wissen, dass derjenige, der sich der Unwahrheit bedient, in größerer Unruhe sein wird, als wir es sind, wenn wir dies nicht tun. Er weiß offenbar um seine Fehlhaltungen, denen er nunmehr eine weitere hinzufügt, wenn er bewusst einen anderen in ein schlechtes Licht rückt. Sein Herz wird mit Sorgen erfüllt sein: ‚Was ist, wenn alles herauskommen wird?‘ Angst breitet sich aus, die einem befreiten Lebensgefühl im Wege steht.

Als von der Lüge Betroffene sollten wir keinen Angriff, keine Rache planen oder gar selbst zur üblen Nachrede greifen. In einer Ansprache sagte ich den Mitbrüdern:

*„Von übler Nachrede soll der Mensch nicht einmal reden, auch nicht von Gedanken dieser Art, und darf sie auch nicht im Herzen erwägen. Denn schon wenn er sie nur kurz in seinem Herzen erwägen will, hat er keinen Nutzen davon, nur wenn er sich heftig davon abwendet, wird er Ruhe haben vor ihnen.“\**

Udo, ist die Herzensruhe nicht das Wertvollste, das wir erlangen können? Was ist letztlich tragisch daran, wenn zu Unrecht ein Trugbild unseres Handelns aufgebaut wird? Unser Ansehen und die ehrenvolle Verneigung der Mitmenschen sollte nicht unser Ziel sein, sondern ein wahrhaftiges Herz, indem wir uns bemühen, andere nicht zu verletzen.

Dein Abbas Poimen

\* Weisung der Väter, 728

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N



## **schuldig oder barmherzig**

Wenn die erfahrene Gnade in einen Gegenschlag umgesetzt wird

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

was ich aus Deinen Tagen an Informationen erhalte, erfreut mich nicht, da sich seit der Zeit des Jesus von Nazareth nichts grundlegend verändert zu haben scheint.

Ich stimme Dir zu, dass jeder in seinem Leben schuldig wird und Fehler begeht. Dabei unterscheide ich bewusst nicht zwischen den Missetaten, die vom Gesetz her geahndet werden und denjenigen, die in uns ein schlechtes Gewissen auslösen. Wir haben anderen Unrecht zugefügt, ob dies nun durch ethische Richtlinien bewiesen werden kann oder nicht.

Oft hatte ich Glück, dass viele meiner Vergehen im Verborgenen blieben oder die Last der Schuld mit einer Ermahnung von meinen Schultern genommen wurde. Und ich kann wie Du auf die Erfahrungen mit meinen Eltern zurückblicken, die selbst angesichts meiner größeren Fehltritte und anhaltender Bockigkeiten zu mir als Mensch, als Sohn gestanden haben. Aus heutiger Sicht kann ich sagen, dass mir dies wie ein göttliches Geschenk erscheint, da ich dadurch ahnend erspüren und hoffen konnte, dass Gott mich durch mein Chaos hindurch ebenso nicht fallen lässt.

Auch ich empfinde es so, wie Eugen Drewermann dies sieht, dass sich Jesus für ein grenzenloses Mitleid eingesetzt hat, weil er um die Schwächen des Menschen weiß und um die beschränkte Beurteilungsmöglichkeit durch Gesetze und moralische Regeln. Ich werde innerlich angerührt, wenn ich seine Sichtweise von der Brüchigkeit des menschlichen Wesens lese, da in ihr so viel menschliches Verständnis zum Ausdruck kommt:

*„Eine einzige Handlung im Affekt, ein einziger öffentlicher Skandal, ein gewisses moralisches Gebrechen, das lange Jahre mit Erfolg verborgen wurde, nun aber plötzlich ruchbar wird, reicht völlig aus, die gesamte soziale Existenz eines Menschen zu ruinieren; und je höher jemand zu stehen meinte, desto tiefer ist jetzt sein Fall! Alle vermeintlichen Dienste gelten da plötzlich nichts mehr, so dass man sich fragen muss, ob sie überhaupt jemals etwas gegolten haben.“\**

Wenn uns als Einzelnen nicht die Macht gegeben ist, unsinnige gesellschaftliche Regeln abzuschaffen, so können wir dennoch unser eigenes Verhalten auf eine grundlegende Vergebung hin ausrichten. Jesus fordert seine Mitmenschen eindrücklich dazu auf, die selbst erfahrene Vergebung durch Gott und die Menschen als Fundament anzusehen, um andere nicht zu verurteilen und sozial zu zerstören. Er erzählt das Gleichnis vom unbarmherzigen Gläubiger:

*„Mit dem Himmelreich ist es deshalb wie mit einem König, der beschloss, von seinen Dienern Rechenschaft zu verlangen. Als er nun mit der Abrechnung begann, brachte man einen zu ihm, der ihm zehntausend Talente schuldig war.*

*Weil er aber das Geld nicht zurückzahlen konnte, befahl der Herr, ihn mit Frau und Kindern und allem, was er besaß, zu verkaufen und so die Schuld zu*

*begleichen. Da fiel der Diener vor ihm auf die Knie und bat: Hab Geduld mit mir! Ich werde dir alles zurückzahlen. Der Herr hatte Mitleid mit dem Diener, ließ ihn gehen und schenkte ihm die Schuld. Als nun der Diener hinausging, traf er einen anderen Diener seines Herrn, der ihm hundert Denare schuldig war. Er packte ihn, würgte ihn und rief: Bezahl, was du mir schuldig bist! Da fiel der andere vor ihm nieder und flehte: Hab Geduld mit mir! Ich werde es dir zurückzahlen. Er aber wollte nicht, sondern ging weg und ließ ihn ins Gefängnis werfen, bis er die Schuld bezahlt habe. Als die übrigen Diener das sahen, waren sie sehr betrübt; sie gingen zu ihrem Herrn und berichteten ihm alles, was geschehen war. Da ließ ihn sein Herr rufen und sagte zu ihm: Du elender Diener! Deine ganze Schuld habe ich dir erlassen, weil du mich so angefleht hast. Hättest nicht auch du mit jenem, der gemeinsam mit dir in meinem Dienst steht, Erbarmen haben müssen, so wie ich mit dir Erbarmen hatte? Und in seinem Zorn übergab ihn der Herr den Folterknechten, bis er die ganze Schuld bezahlt habe. Ebenso wird mein himmlischer Vater jeden von euch behandeln, der seinem Bruder nicht von ganzem Herzen vergibt.“ (Matthäusevangelium 18, 23-35)*

Da wir uns auf keinen Fall den zornwütigen König wünschen, sollten wir selbst ebenfalls eine solche Rolle nicht übernehmen.

Wir haben uns als Wüstenväter diese Sichtweise von Jesus zu eigen gemacht, und üben uns darin, andere nicht für das zu verurteilen, was sie getan haben. Unser Blick richtet sich auf den gesamten Menschen. Es geht darum zu verstehen und nicht zu verurteilen. Wir erwarten im Geiste Jesu keine Genugtuung oder Sühneleistung von demjenigen, der seinem Mitmenschen nichts Gutes erwiesen hat. Die wahrhafte Vergebung bedarf keiner Bedingung.

In meiner Zeit war eine solche Sichtweise verpönt, und man malte die Schreckensbilder einer im Chaos endenden Gesellschaft in den Wüstensand. Bevor wir in ein solches Auseinandersetzen einsteigen, sollten wir darauf bestehen, zu bedenken, ob die bedingungslose Entbindung von Schuld, wie sie im Vaterunser festgehalten ist, nicht die menschlichste Voraussetzung dafür ist, die Fälle von Schuldigsein zu bedenken und zu beurteilen: „*Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir hiermit vergeben unsern Schuldigern.*“ *Matthäusevangelium 6, 12*

Ja, es ist schwer, dieses hohe Ideal im Leben umzusetzen. Vielleicht fällt es uns leichter, versöhnlicher mit anderen umzugehen, wenn wir unsere eigene Fehlbarkeit deutlich im Bewusstsein haben.

Dass Dich der Satz von Cardinal Newman ‚Alles ist göttlich, außer dem Geist der Menschen.‘\*\* in dem Zusammenhang Deiner traurigen Erfahrungen hat aufleben lassen, kann ich gut nachvollziehen.

Nun bleibt es Deine Aufgabe, denen zu vergeben, die Dich in Aufruhr gebracht haben. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Eugen Drewermann, Das Matthäusevangelium, 444-445

\*\* Cardinal Newman, Geschichte meiner religiösen Überzeugung, 53

## Die Bosheit in den Nervenbahnen

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

da wir uns nicht selbst erschaffen haben, sind wir eben so, wie wir uns erleben. Die einen sind eher beseelt von einer ruhigen Gefühlslage, andere reagieren gleichsam wie stürmische Wogen einer aufbrausenden Brandung. Dieses Naturhafte wird weiterhin geprägt durch kulturelle Werte und Einstellungen sowie durch die Lebenserfahrung. Dennoch sind wir selbst es, die handeln. Wir können uns auf den Standpunkt zurückziehen, dass wir nur bedingt für unsere ungunstigen Reaktionsweisen verantwortlich sind, oder aber wir arbeiten an unserem Verhalten.

Unser seelisches Training – manche glauben, man könne nur Geist und Körper schulen –, folgt der Aufgabe und dem Ziel, sich selbst durch eigenes Handeln keinen Schaden zuzufügen. Somit reflektieren wir in erster Linie nicht die möglichen Reaktionsweisen der anderen, die uns Schwierigkeiten bereiten werden, sondern wir wollen vor allem verhindern, dass wir im Ausleben der dunklen Gefühle uns selbst beschädigen. Wir versperren uns damit nur unseren guten Kern, denn wir *alle* sind liebenswerte Geschöpfe von Anbeginn.

Von daher ist unser monastischer Grundsatz, *„Bosheit vertreibt in keiner Weise die Bosheit,“* in doppelter Weise zu verstehen. Die böse Tat fordert nicht nur die Rache des Gegenübers heraus, sondern führt uns, abgesehen von einem möglichen kurzfristigen Siegesgefühl, in die Zwietracht mit uns selbst, weil uns die Hartherzigkeit vom harmonisch ersehnten Lebensfluss abschneidet.

Wenn unsere Gefühle sich auf den Nervenbahnen des Zorns befinden, bedarf es großer Anstrengung, den Ausbruch böartigen Handelns zu verhindern. Um einen ersten Schritt in diese Richtung zu machen, verlagern wir den Kampf in das seelische Innere, oder stellvertretend für den Feind, in den Dialog mit unserem geistlichen Führer. Wir halten uns dabei, entweder selbst oder durch unsere Lehrer, das folgende ungewöhnliche Prinzip vor Augen: *„Wenn dir einer etwas Böses getan hat, dann tue ihm Gutes, damit du durch das Wohltun die Bosheit beseitigst.“* Wenn wir unsere Aggressionen daran spiegeln und unsere Empörung aufgrund einer solchen Unmöglichkeit – angesichts unseres Schmerzes, der nach Rache und Genugtuung verlangt –, ausleben, können wir eine Menge an ungueter Energie loswerden. Möglicherweise liegt am Ende das Gute bereits darin, dass wir anderen keinen Schaden zufügen.

Erste Reaktionen von Wut und gedanklicher Boshaftigkeit können wir nicht verhindern, aber wir können uns angestrengt darum bemühen, wie lange es auch dauern mag, die Herzensruhe durch unsere Nervenbahnen fließen zu lassen. Und am Ende steht die wohltuende Erleichterung, nicht schuldig geworden zu sein vor Gott und den Menschen.

Udo, es gibt so vieles, worum wir kämpfen, warum nicht für den Seelenfrieden! Herzlichst Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisungen der Väter, 751

# Wunde

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

der Auszug aus dem Traumbericht des Aristides hat mich ebenso erkennend aufhorchen lassen wie Dich: „... ein Stier kam auf mich zu ... Ich war voller Furcht und suchte mich irgendwie in Sicherheit zu bringen. Er tat jedoch weiter nichts, sondern bohrte mir nur das Horn ins rechte Bein unter dem Knie. Theodotes (ein Arzt aus Pergamon) aber nahm ein Skalpell und reinigte die Stelle gründlich, so dass ich im Begriff war, ihm zu sagen: ‚Du hast eine Wunde daraus gemacht.‘“\*

Schmerzen zu empfinden, Ungerechtigkeiten zu beschreien, nach Rache zu sinnen oder betroffen zu sein, ist nur der Ausgangspunkt zur Bewältigung und nicht bereits die Klärung. Wir bedürfen vielmehr der Menschen, die aus unserem Schicksalsschlag und der damit verbundenen Verletzung eine Wunde machen. Dies ist sehr wahr.

Die blinde Wut oder das Suchen nach einem Schuldigen kennzeichnen den Seelenschmerz auf keinen Fall umfassend. Wir sind aufgerufen, in der eigenen Tiefe zu forschen: ‚Wieso konnte uns diese Sache derartig betroffen machen, während wir doch anderes, fast wie unberührt, geschehen lassen konnten? Was kratzt da am Selbstverständnis des eigenen Ichs?‘

Wenn wir uns diese Fragen beantworten, sind wir auf dem Weg, die gewaltsame Einwirkung auf unsere Seele und den damit verbundenen Schaden festzustellen. Das Leid des eigenen Herzens kann auf diese Weise treffender bestimmt werden. So ist es eher möglich, Heilungswege zu bedenken, die ohne den direkten Gegenschlag auskommen. Wir sind es selbst, bei denen es im Falle einer Verletzung innerlich brennt. Der Kummer eines anderen wird uns dabei kaum weiterhelfen.

Das Eingrenzen der Wunde führt uns auf den Weg der Unterscheidungsgabe, die uns bei der Selbsterkenntnis wiederum hart treffen kann, weil wir Unliebsames über uns selbst erfahren werden. Von daher ist die Axt ein altes Bild für die Unterscheidungsgabe: ‚Abbas Ammonas sagt: ‚Da verbringt einer seine ganze Zeit damit, die Axt herum zu tragen, und kann keinen Baum fällen. Ein anderer versteht sich auf das Fällen und legt mit wenigen Streichen den Baum um.‘ Und er erklärte, dass die Axt die Unterscheidungsgabe bedeute.‘\*\*

Wir bedürfen der Analyse der eigenen Seelenregungen, damit wir nicht mit offenen Wunden weitere Schläge einstecken müssen.

Das Eingestehen einer Verletzung ist der erste Schritt zur Heilung.

Bei der Klärung werden wir nicht ohne Leiden sein, das weißt Du aus Deiner Vergangenheit nur zu gut, als Du dem Schmerz zu entfliehen suchtest, weil Du Deine Wunde nicht preisgeben wolltest. Heute sollte Dir dies nicht erneut widerfahren. Nimm Deine Verletzung mit liebevollem Herzen in den Blick.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Aristides, Politiker und Redner (550 v. Chr. – 467 v. Chr.), in: H.O. Schröder, Aristides, Heilige Berichte, 22-23)

\*\* Weisung der Väter 626

## Und was ist, wenn es das nicht gibt?

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wir Menschen sind ständig auf der Suche. Es gibt nur wenige Momente in unserem Leben, in denen uns nichts zu fehlen scheint. Wer noch daran glaubt, dass es eine umfassende irdische Glückseligkeit gibt, der begibt sich auf den Weg der Verzweiflung. Es wird keinen Stillstand im Leben geben, da wir ständig durch die Sinne bewegt und angerührt werden.

Nun, jeder hat einen augenblicklichen Wunsch, der seine Suche bestimmt: endlich anerkannt zu sein, indem die anderen die Bedeutung und Wichtigkeit der eigenen Person würdigen; sich geborgen zu fühlen, ohne eine Leistung dafür erbracht zu haben; die Verletzungen und Kränkungen ablegen zu können, so dass die Seele wieder befreit aufatmen kann; eine Heimat für seine Gefühle und Einstellungen zu haben, die mit anderen geteilt und als wahrhaftig bestätigt werden; von anderen geliebt zu werden, so dass sich der Himmel auf eine unendliche Weite hin öffnet.

In meiner Not ging ich zum Altvater Makarios und weinte bitterlich. Ich wollte von meiner Einsamkeit und den Zweifeln, ob der Ort der Wüste das Richtige für meine Seele sei, befreit werden. Ich suchte bei anderen nach einem Glauben, der auch auf mich ausstrahlen konnte, indem ich den göttlichen Beistand durch einen Menschen erspürte. Meine seelischen Eckpfeiler, auf die ich mich bisher stützen und verlassen konnte, waren verschwunden. So flehte ich ihn an, er möge mir einen Rat geben, wie ich gerettet werden könne. Makarios antwortete mir: „*Die Sache, die du suchst, ist gegenwärtig von den Mönchen gewichen.*“\*

Du kannst Dir vorstellen, wie meine Atmung stockte, und ich kurz davor stand, in eine dramatische Aussichtslosigkeit zu fallen. Ich wiederholte das Gehörte in meinem Innern: „Das, was ich suchte und dringend benötigte, gab es offenbar nicht unter den Menschen, die mit mir die Einsamkeit teilten. Dennoch glaubte ich fest daran, dass Makarios meine Seele heilen könne. Wollte er mir nicht helfen? Ich dachte weiter nach: Wenn es die anderen ebenfalls vermissten, dann war ich nicht so allein, wie ich es mir schmerzvoll vorstellte. Die Gedanken über meine eigene Unfähigkeit, mich in der Wüste zu Hause zu fühlen, wurden auf das gelenkt, was ich bereits in Händen hielt. Mir war es gelungen, mich von den gesellschaftlichen Fesseln zu lösen, die meiner Seele nicht gut taten. Ich habe mich von der Macht der Menschen, die sie an mir ausgeübt, befreit. Doch jetzt hatte ich andere Tränen.“

Udo, mache nicht den Umweg, das zu suchen, was es in Deinem Umfeld nicht gibt.erspüre Deine erreichte Unabhängigkeit von den Ketten gesellschaftlicher Verstrickungen. Wende Dich mit Deinen Anliegen an Gott, um zu erfahren, wie weit Du Dich von Deinem Wunsch entfernen sollst, der Dir deutlich macht, dass es dies im Moment nicht gibt.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, 478

# Wertlosigkeit

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

da beklagen die Menschen ihre Unfreiheit. Sie entsteht vor allem dadurch, weil die meisten solche Ziele verfolgen, die ihnen von anderen zwanghaft vorgegeben werden. Und jeden Tag wird so manchem die grausame Alternative vor Augen geführt, entweder mitzumachen oder im existentiellen Abseits zu landen. Viele stellen nach dieser Erkenntnis das weitere Nachdenken ein und fügen sich der fremden Werteordnung.

Bei meinen Betrachtungen schaue ich hinaus in die Weite der Wüste. Ich sehe die hügelige, sandige Dünenlandschaft, die Felsen, die unverrückbar zu sein scheinen, da ich sie nicht bewegen kann. Mein Blick nimmt die Quelle wahr, die für uns das Überleben garantiert. Und immer wieder stelle ich mir die Frage, was bleibenden Wert hat, was nicht der Vergänglichkeit zum Opfer fällt. Die Gedanken suchen Zuflucht, eine Heimat, in der sie ewig verweilen können. In diesen Momenten wehre ich mich gegen die tödliche Endlichkeit. Ich suche das Beständige, das jenseits bestimmter Zwecke Gültigkeit hat.

So lese ich im Evangelium des Matthäus die folgenden Verse und lasse mich von ihnen inspirieren: *„Sammelt euch keine Schätze auf Erden, wo sie Rost und Motten vernichten, wo Diebe einbrechen und stehlen. Sammelt euch vielmehr Schätze im Himmel, wo weder Rost noch Motten sie verzehren, wo Diebe nicht einbrechen noch stehlen. Wo nämlich dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.“ (Mt 6, 19-21)*

Wie oft wollte ich in der Vergangenheit gut dastehen. Die Leute sollten durch meinen Besitz sehen, wie wichtig und bedeutend ich war. Und wie sich alles gewandelt hat. Ich besitze fast nichts mehr, keine Pferde, kein Haus, keine Diener, keine goldenen Gefäße. Nunmehr kommen die Menschen zu mir hinaus in die Wüste, setzen sich in den Staub und befragen mich nach meinen Gedanken. Sie suchen meine Motive und Grundsätze zu erforschen, um ihren Geist ebenso über das Irdische hinauszuführen. Die Lasten und Reichtümer haben ihre Seele in eine öde Landschaft geführt. Es gibt kaum noch etwas, woran sich das Herz erfreuen könnte, wenn es erkannt hat, wie nichtig dies alles einmal sein wird, wenn der Tod an unsere Tür klopfen wird.

Wir Wüstenväter gehen davon aus, dass wir das Geistige und Seelische mitnehmen, weil es bei uns ist und bleiben wird.

So stelle ich mir die Frage, was meine Kostbarkeit ist, an der mein Herz hängt. Meine Sehnsucht führt mich hin zum Göttlichen, zu den Kräften, die Himmel und Erde zusammenhalten, nach dem bleibenden Sinn in meinem Leben. Ich hoffe darauf, dass meine Seele schon jetzt erfüllt wird mit Liebe, Geborgenheit und Frieden. So folge ich dem Gespür einer liebenden Erkenntnis, die sich als Geschöpf begreift, das der Weite des Himmels bedarf, um bleibende Werte zu entdecken, denen weder Rost noch Motten, noch Tyrannen etwas anhaben können.

Udo, lasse das Geistige nicht außer Acht, suche nicht Deinen irdischen Vorteil, sondern führe Dein Herz in die Unendlichkeit. Dein Abbas Poimen

## Die angepasste Freiheit

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

es ist lohnend, über das Thema menschliche Freiheit nachzudenken. Ich habe selbst noch die Anfänge der Anpassung unserer Einsiedeleien an die Amtskirche miterlebt, die in Deinem Jahrhundert vollends vollzogen wurde. Die Vertreter der religiösen Institution haben die Unabhängigkeit der Wüstenmütter und -väter deutlich gespürt. Viele Menschen suchten bei uns in der Wüste Rat und die religiösen Gemeinden nahmen uns in der Ausrichtung ihres Glaubens zum Vorbild. So kamen die kirchlichen Vertreter immer häufiger auf uns zu, um uns wieder in die Institution zu integrieren. Sie boten uns Ämter und materielle Güter an. In den späteren Jahrhunderten konnten nur wenige Eremiten diesen Angeboten widerstehen. Die Radikalität unseres Anspruchs, uns ganz auf Gott und den Sinn des Lebens zu konzentrieren, ging verloren.

Die geistige Tradition der Wüstenväter, die in den Spruchsammlungen und Reiseberichten überliefert ist, trägt die Wurzel des Anfangs in sich, der Freiheit des Geistes zu folgen und sich mit der Versorgung der menschlichen Grundbedürfnisse ‚Essen, Behausung und Kleidung‘ zufrieden zu geben.

Abseits der gesellschaftlichen Strömungen habe ich die Weisheit gesucht. Auch ich bin ein Kind der damaligen Gesellschaft gewesen, in ihr aufgewachsen und durch sie geprägt worden. Ich spürte die Fülle menschlicher und himmlischer Geistigkeit in mir, die unter den Menschen kaum Möglichkeiten der Entfaltung hatte. Bereits die Versuche, meine Sichtweise von der Schöpfung auszudrücken, wurden im Keim mit Belächeln und Strenge erstickt. Es hätte nicht viel gefehlt, und ich wäre aufgrund meiner Ansichten für verrückt erklärt worden.

Von daher kann ich die Überlegungen Deines Freundes Thomas Merton gut nachvollziehen, wenn er dem persischen Psychoanalytiker Reza Arasteh zustimmt, ‚dass der Anpassungssog der Gesellschaft dahin führt, dem Menschen beizubringen, mit der seelischen Krankheit zu leben, anstatt eine Heilung anzustreben. Verlorenheit, Entfremdung, Frustration und Langeweile bleiben als Phänomene vorhanden, ohne dass diese bewältigt würden.‘ Gerade den folgenden Gedanken von Arasteh kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen: *„Die belastenden Gefühle, die das moderne Leben in empfindsamen und intelligenten Leuten nicht selten hervorruft, werden schon nicht mehr als Aufruf verstanden, die Gesellschaft zu ändern: es ist der Einzelne, der falsch liegt.“\**

Für jeden von uns bleibt die Frage zu beantworten, inwieweit er sich vom Zeitgeist lösen muss, damit seine Seele frei atmen kann und kreative Ideen Gestalt annehmen können.

Die möglichen Wege zu einer inneren und verantwortlichen Freiheit muss jeder für sich selbst entscheiden. Ich ging in die Wüste.

Udo, Du hast die Freiheit, Nein zu sagen. Du musst Dich nicht zu etwas zwingen lassen, nur weil andere die Macht haben, Dir etwas zu geben. Bedenke die Herzensruhe.

Wenn andere geistige Gemeinsamkeiten mit Dir nicht mehr teilen wollen, weil materielle Interessen die Verbindung nunmehr vorrangig bestimmen, so wird Dein Weg auf neue Dinge zugeführt. Die Macht der anderen endet in der freiheitlichen Zustimmung zu Dir selbst. Was kann die Meinung ausrichten, wenn man Dich für einen Spinner, Quertreiber oder für jemanden hält, der nicht verstanden hat, wo der Weg des Geldes entlang führt. Es sind nur Worte.

Wir haben die Aufgabe, den begrenzten und in die Enge führenden Weltbildern die Einflussmöglichkeit auf unsere Seele zu nehmen. Das Leben wird jenseits dessen in Fülle weitergehen, glaube es mir. Die Vielfalt des Lebens kann keine Gesellschaft erfassen und leben. Um sich die möglichen Weiten des Herzens vor Augen zu führen, sind die Worte des Jesuiten Jean Pierre de Caussade das gedankliche Tor zu einer unendlichen Freiheit. Darin stimme ich Dir zu:

*„Welche Torheit, im Freien nicht atmen zu wollen, auf offenem Felde nicht zu wissen, wo den Fuß hinsetzen, bei überströmenden Fluten kein Wasser zu finden, Gott nicht zu fassen, ... sein Wirken, das alles durchweht, nicht zu verspüren!“\*\**

Kommt es nicht einer Anmaßung gleich, wenn wir eine bestimmte Fülle des Lebens festschreiben wollen? Haben wir wirklich den Überblick über die Regungen der Seele eines jeden Menschen?

Wenn unsere Seele erkrankt ist, wir uns in unserer Haut nicht mehr wohlfühlen, dann wird es Zeit, ins Freie zu gehen, über Hindernisse hinwegzusteigen und die Weite zu spüren, die Quellen des seelischen Lebens zu kosten und den Sinn hinter der Schöpfung bewusst zu erahnen.

Wer sollte uns daran hindern, das Wahrhaftige, das Befreiende und Heilsame für unser Herz zu leben?

Udo, die Macht der anderen endet dort, wo unser freier Wille ein bewusstes Nein zur Seelenlosigkeit sagt.

Das Leben bleibt weiterhin unbestimmt.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Thomas Merton, Im Einklang mit sich und der Welt, 118f

\*\* Jean-Pierre de Caussade, Hingabe an Gottes Vorsehung, 85



## **arm und bedeutungslos und schon wieder vergessen!**

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

es ist nicht tragisch, dass Du Dich erneut in den Gefühlen verfangen hast, die die Einsamkeit hervorbringt. Mit sich selbst allein zu sein und es mit sich auszuhalten, ist nicht einfach. Das wissen wir beide.

Der ständige Kontakt mit anderen hat uns gezeigt, wie wir in der Gemeinschaft Verbindung halten können. Die Mitmenschen verleiten uns sehr leicht zu der Illusion, dass wir Bedeutung für sie haben, indem wir glauben, wichtig zu sein. Es ist erhebend, dies für wahr zu halten.

Ganz anders ist das Erleben im Alleinsein. Die Stille und das Ausbleiben der Rückmeldung der anderen ruft in uns die Frage nach der eigenen Bedeutung wach, da in diesen einsamen Momenten, Tagen oder Wochen niemand bei uns ist: Für welche Menschen sind wir jetzt überhaupt noch wichtig?

Aber geht es im Leben wirklich um das eigene Ansehen und das Spüren der eigenen Größe? Liegt in solchem Streben das eigentliche Lebensziel?

Wir vergessen zu schnell, dass wir für diese Ziele die anderen brauchen, die uns als Sterbliche bestätigend zujubeln sollen.

Sollten wir nicht auf eine andere Weise füreinander da sein?

Der uns geistig verbundene Mönch Thomas Merton hat eine Antwort auf diese Frage treffend als Spiegel vor uns hingestellt:

*„Die Einsamkeit lehrt den Menschen, wie arm und wertlos er ist, wenn er nur auf sich selbst gestellt ist. Sie zeigt ihm, dass er ohne die anderen seinem Leben keinen Sinn und keine Erfüllung geben kann.“\**

Wenn wir dies wahrhaftig verinnerlichen und leben würden, dürfte sich niemand mehr als etwas Besseres fühlen; denn dies kann ein Mensch ja nur, wenn ein anderer sich schlechter ihm gegenüber fühlt oder dieser glaubt, dass es so sei!

Die Botschaft vom Angewiesensein geht von einem anderen Verständnis des Miteinanders aus: Ich fühle mich ohne den Nächsten, den Nachbarn, den Kollegen, den Mitbruder, den Partner ... arm und bedeutungslos.

*Aber ist es nicht häufig umgekehrt, indem wir den anderen deutlich machen, wie wichtig wir für sie sind? Natürlich sind wir für andere hilfreich und notwendig. Die Gefahr besteht allorts jedoch darin, dass wir die Verwiesenheit auf den Mitmenschen allzu leicht verdrängen könnten. Es herrscht ein anderer Gemeinschaftssinn, wenn ein jeder um die Bedeutung des anderen für die eigene Seele weiß.*

Warum sollten wir darüber traurig sein, dass wir in Wirklichkeit schwache Wesen sind? Wer redet uns denn eigentlich ein, dass wir stark und unabhängig seien?

*Udo, etwas vergessen zu haben, ist in diesem Fall nicht das Entscheidende, sondern sich die eigene Bedeutungslosigkeit ins Bewusstsein gerufen zu haben! Dein Abbas Poimen*

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Thomas Merton, Im Einklang mit sich und der Welt, 110

# Eigener Wille oder Lebensprinzip

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

der Austausch mit Dir führt mich Jahrhunderte voraus und Dich in die Vergangenheit zurück. Wir unterhalten uns über vieles, das die Menschenherzen offenbar zu allen Zeiten bewegt hat und auch noch weiterhin bewegen wird. Natürlich gibt es Inhalte, die nur der jeweilige Zeitgeist ans Licht des Bewusstseins geführt hat. Die skeptischen und angstvollen Reaktionen der Menschen angesichts neuer, tiefgreifender Erkenntnisse scheinen sich zu allen Zeiten nicht sehr verändert zu haben.

Wie Du mir bereits einige Male mitgeteilt hast, sind die Weisheiten und der Lebensstil der Wüstenväter nicht sehr beliebt, da diese häufig zu asketisch und wenig spektakulär wirken. Ich kann gut nachvollziehen, dass wir als äußerst merkwürdig und lebensfremd eingestuft werden.

Für uns ist das Aufspüren eines Lebensprinzips, das Aufgreifen der Bewegung des Natürlichen von großer Bedeutung. Selbstverständlich haben auch wir menschliche Regeln aufgestellt, die unseren Tag von Sonnenaufgang bis

-untergang einteilen. Aber Du weißt, dass ich darauf achte, dass diese Ordnungen nicht die Seele einschnüren.

Früher war ich mir kaum bewusst, dass ich Systemen folgte, die von Menschen geschaffen worden sind und zu deren Einhaltung man mich verpflichtete. So lebte ich völlig in dem Glauben, die meisten Anordnungen seien für das Leben unbedingt notwendig. Gesellschaftlich war ich dadurch integriert, aber meine Seele konnte immer weniger befreiend durchatmen.

Ich finde die Gedanken des Ungarn Adam Raffy erhellend, die er einführend im Kontext der Geistesgeschichte des Giordano Bruno schreibt. Sie ermöglichen es uns, unsere Leitmotive und eine kritische Abwehr gegen andere zu bedenken. Die bösartige Verbissenheit, mit der die Anschauungen einer sich um die eigene Achse drehenden und auch noch runden Erde bekämpft wurden, kann ich mir lebhaft vorstellen. So wie Du habe ich den blauen Planeten inmitten des Weltalls nicht sehen können. Darum beneide ich Dich. Somit ist es wahr, dass die Erde eine Kugel ist!

In Anlehnung an die Geisteshaltung und Argumentationsweise lässt Raffy Giordano Bruno Folgendes ausführen:

*„Jede neue Wahrheit wird schwach erscheinen, da sie der Auffassung der Masse und der Autorität der wohlbekanntesten, alten Prinzipien gegenübersteht. Gibt es aber eine Auffassung, die einst nicht neu gewesen ist? ... Was die Meinung der Masse anbelangt, kann sie wirklich nicht als Kriterium der Wahrheit angesehen werden. Die Wahrheit einer Ansicht wird nicht durch die Zahl ihrer Anhänger entschieden; die Wahrheit hat ein einziges Kriterium, und zwar die reine Vernunft. Die Vernunft befiehlt, dass der Mensch zu allem, was nicht vollkommen bewiesen ist, zu zweifeln hat. Er muss in solchen Fällen annehmen, dass die entgegengesetzte Ansicht möglicherweise die richtige*

*sei. Wer die Wahrheit sucht, betritt den Weg des heiligen Zweifels. Er kümmert sich nicht um Vorurteile und glaubt nur an den Sieg der reinen Vernunft.“\**

Jeder sollte für sich entscheiden, inwieweit er sich von menschlichen Prinzipien beeinflussen lässt. Wenn so mancher spürt, dass sein Herz ihm eine andere Lebensweise nahe legt, jedoch die Umstände ihn zwingen, so weiter zu leben wie bisher, dann ist dies das Startzeichen zur Vorbereitung eines neuen Lebens. Ich weiß, dass dies möglich ist, so lange wir leben!

Wenn wir das Leben von seiner natürlichen Weise aus betrachten, stellen wir fest, dass wir ohne unseren Willen ins Dasein geboren wurden. Wir sind biologische Wesen. Die unterschiedlichsten Gefühle bestimmen unsere Empfindungen, unsere tägliche Bewusstheit. Unser Körper unterliegt dem Rhythmus von Nahrungsaufnahme und Schlaf. Keiner ist davon ausgenommen. Warum betonen wir ständig die Unterschiede im Miteinander? Sind die Ungleichheiten nicht ausschließlich Ergebnisse erdachter Regelwerke?

Meine Ängste suchen nach Halt und Geborgenheit. Die Menschen können mich nur sehr begrenzt stärken. Meine Sehnsucht richtet sich auf Gott, den ich hinter der sichtbaren Wirklichkeit erspüre, fast wie zum Greifen nahe. Ich habe mich oft gefragt, ob ich nicht auch hierin einer Erfindung der Menschen folge.

Mein Herz wird weit und weich, wenn ich an ihn denke, wie es Menschen seit Jahrhunderten getan habe. Meine Seele spürt etwas, an dem sie nicht vorbeigehen kann, ohne sich Gewalt antun zu müssen. Diese Sehnsucht ist verbunden mit Frieden und liebevollen Gedanken: Ich darf leben, dafür bin ich dankbar, trotz aller widrigen Umstände im Leben.

Die Worte über Gott aus der Einsamkeit von Charles de Foucauld geben mein Grundgefühl wahrhaftig wieder, mögen andere sie bekämpfen, belächeln oder als träumerisch zur Seite legen:

*„Da Du immer bei uns bist durch Deine Vorsehung, die uns unablässig beschützt und erhält, wollen wir auch unablässig bei Dir sein durch unsere Danksagung. Unsere Seele sei des Dankes voll, mein Gott, und diese fortwährende Dankbarkeit soll unser ganzes Leben überströmen; all unsere Gedanken, Worte, Werke, alle Augenblicke unseres Lebens sollen einzig auf Dich hinzielen, damit wir in allem Dich allein suchen ...“ \*\**

In allen Schwierigkeiten des Lebens stelle ich mir immer wieder die Frage, ob ich noch dankbar dafür bin, dass ich lebe. Ist es nicht bedeutungsvoll, dass wir leben dürfen? Der Wille ist bei dieser Beantwortung wenig hilfreich; es geht um das Prinzip des Lebens.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Adam Raffy, Wenn Giordano Bruno ein Tagebuch geschrieben hätte, 151

\*\* Charles de Foucauld, Ein Weg der Nachfolge, 210

## Der zerstreute Mensch

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

da wir beide unseren Briefkontakt seit längerer Zeit aufrechterhalten, wird deutlich, dass es offenbar noch Beständigkeit gibt, und es zeigt zudem, dass wir uns noch etwas mitzuteilen haben. Manche brauchen die Abwechslung sowie neue Reize, damit die ständige innere und äußerliche Beweglichkeit nicht erlahmt. Aber, von welchem Standort aus bewegen wir uns? Und sind wir dann wirklich bewegt?

Udo, sei versichert, wenn die Erde noch Millionen von Jahren existieren würde, die Versuche, sich selbst und vor allem andere in den Griff zu bekommen, werden nie enden. Das Schlimmste für den Menschen ist es, die Lebensunsicherheiten auszuhalten. Was wird nicht alles an Plänen und Absicherungen bis hin zu drohender Gewalt ins Leben gerufen, um die Unwägbarkeiten menschlichen Handelns dennoch zu kontrollieren.

Es ist ungewöhnlich, was Du mir geschrieben hast. In meinem Jahrhundert gibt es noch Sklaven und die sozialen Unterschiede sind enorm. Die Führenden wollen die Richtung vorgeben, wie das Leben stattzufinden hat, damit vor allem die Bequemlichkeit nicht gefährdet wird. Wir haben noch Diener, die man kaufen kann, die außer der Ernährung und Ausgaben für ein wenig Kleidung nichts kosten. Ich schäme mich sehr, wenn ich an diese Zeit zurückdenke. Für uns ist es einfach normal, Menschen auf diese Weise einzuordnen.

Ich stimme Dir zu, dass es Grenzen für Vergleiche gibt, auch wenn man damit vorrangig nur Aufmerksamkeit erregen will. Das Tragische scheint zu sein, dass dieser Vortragende oder Referent von dem Du sprichst, in meiner Zeit nannte man sie Redner oder Rhetoren, es wirklich Ernst meinte: ‚Der Mensch ist im Hinblick auf die Aufwendungen, die man für ihn geleistet hat, wie Erziehung, Bildung oder dergleichen, wie eine Maschine zu betrachten und weiterhin zu berechnen, damit man realistischer darüber entscheiden kann, was man noch für ihn tun sollte.‘ Für mich stellt sich die Frage: Was kostet ein Schmerz und wie teuer ist dessen Behebung?

Der Versuch, andere Menschen und sich selbst in bestimmte Formen zu pressen, ist verständlich und das allein schon deswegen, weil die ständigen unwägbaren Querschläge an die Nerven gehen.

Wir Wüstenväter haben andere Maßstäbe, um der seelischen Unbestimmbarkeit Grenzen zu setzen: „*Der Anfang der Übel ist die Zerstreung.*“\* Damit sind nicht nur vordergründige Abschweifungen von einem möglichen Lebenssinn gemeint. Es geht um das Nachdenken über die Einheit in unserem Leben, die sich vor allem durch eine Mitte kennzeichnet. Eine erste Spur können wir aufnehmen, wenn wir über die Einfachheit des Lebens nachdenken: Auf was sollten wir uns wieder besinnen? Was macht unsere Seele ruhig?

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\*Weisungen der Väter, 617

## sich dem Leben anvertrauen

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wir sind umschlossen, umfassen von der Natur und eingebunden, eingebettet in ihren Lebensraum. Unser Dasein treibt überwiegend so dahin, ohne dass wir behaupten könnten, wir seien die Lenker unseres Schicksals. Diese grundlegende Erfahrung regt uns Menschen dazu an, in scheinbar zufälligen Ereignissen dennoch eine geheime Führung und einen verborgenen Lebensplan zu vermuten. All unsere Forschungen und Erkenntnisse können einen persönlichen, inneren Entschluss nie und nimmer ersetzen: Wir müssen uns immer wieder für ein loslassendes Vertrauen in einen unbekanntem zukünftigen Lebenslauf entscheiden.

Auf wen Menschen auch hoffen mögen oder auf welche Verlässlichkeiten sie ihr Leben gründen, ohne Vertrauen in das Unbestimmte hinein wird unser Leben zu einer angstvollen Qual.

Ich vertraue auf Gott.

Die Gedanken des Jesuiten Jean-Pierre de Caussade haben auch mein Herz aufhorchen lassen, da ich mich ebenso wie er danach sehne, dass mein Leben von Grund auf behütet sei:

*Gott „weiß ..., dass wir blind sind für alles, was uns not tut. Deshalb übernimmt er es selber, uns, was uns heilsam ist, zu geben. Es kümmert ihn wenig, ob er uns dabei widersprechen muss. Wir gedachten nach Osten zu gehen; er aber führt uns nach Westen. Wir wollten eine Klippe anfahren; doch er wirft das Steuer herum und geleitet uns zum Hafen. Ohne Karte und Wegleitung, ohne Wind und Gezeiten zu kennen, verläuft unsere Reise stets glücklich. Mögen Piraten auf uns lossteuern; ein Gegenwind entreißt uns unversehens ihrem Zugriff.“\**

Wie oft war ich blind und habe mir sehnsüchtig gewünscht, dass mich jemand aus meinem Elend herausführen möge!

Wir hoffen vor allem für uns selbst, doch es ist wichtig, dass wir mit unserem Urvertrauen, wenn wir die Spur einmal aufgenommen haben, anderen helfen, das dunkle Niemandsland des Lebens ohne Schrecken zu betreten.

Udo, Du kennst meine Grundeinstellung zu gegenseitiger Hilfe und Ermutigung. Sie ist in einem kleinen Dialog, den ich mit einem meiner Schüler führte, gut festgehalten: *„Wenn wir beim Gottesdienst Brüder einnicken sehen, willst du, dass wir ihnen einen Stoß geben, damit sie in der Vigilie wachen? Ich erwiderte: Wahrlich, wenn ich einen Bruder einnicken sehe, dann leg ich seinen Kopf auf meine Knie und lasse ihn ruhen.“\*\**

Ruhen und ruhen lassen – wie weit wir oftmals von diesem Vertrauen in das Dasein entfernt sind, zeigt unser verkrampfter Eigenwille.

Doch der Lebenssinn ist vielfältiger als alle menschlichen Einsichten zusammen. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* de Caussade, Hingabe an Gottes Vorsehung, 111/2

\*\* Weisung der Väter, 666

## Auf was soll ich achten?

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

dass wir Mönche vor allem darüber nachdenken, was wir für das Leben beachten sollen, liegt sicherlich an der abgeschiedenen Lebensführung. An uns werden nicht die alltäglichen Ansprüche herangetragen, die wir erfüllen sollen. Unser Handeln steht nicht in der kurzfristigen Gefahr, dass wir etwas falsch machen können, weil wir etwas nicht bedacht oder eine fehlerhafte Strategie angewendet haben. So bitten uns denn auch viele Ratsuchende um Anregungen zur Lösung eines *konkreten* Alltagsproblems.

Davon zu unterscheiden sind die Fragen, die sich auf eine grundlegende Lebensweise beziehen: Wie soll ich mein Leben gestalten? Bin ich noch auf einem erfüllten Lebensweg? Was muss ich tun, um Ruhe und inneren Frieden zu erreichen? Soll ich mir selbst eine Aufgabe stellen, und wie sieht diese aus?

Solche allgemeinen Ungewissheiten stellen sich vor allem dann ein, wenn ich mich von den Ansprüchen der anderen oder dem Druck der eigenen Forderungen an mich selbst sowie an das Leben löse. Es kann sein, dass wir der eigenen Sinnfrage zu entfliehen suchen, indem wir uns anhaltend beweisen, ständig unbedingt noch etwas anderes tun und erfüllen zu müssen, als uns um uns selbst zu kümmern.

Der Neuankömmling in einer Eremitenkolonie ist vor allem von der Frage beseelt: Wie kann ich das Heil erlangen? Dieses Thema bezieht sich auf das gesamte Leben und nicht nur auf die Erfüllung einer bestimmten Aufgabe oder Pflicht. Es geht darum herauszufinden, was ich in mir bewirken muss, um wirklich Mensch zu sein bzw. zu werden. Wissen wir, was der Mensch ist? Wir Mönche glauben nicht, dass sich das Menschsein durch die Aufgaben bestimmt. Dieser fragwürdigen Ansicht entziehen wir uns bewusst, indem wir hier in der Wüste kaum etwas ‚Produktives‘ schaffen! So lautet denn die Begrüßungs- oder Wunschformel für die Mitbrüder: „Mögest Du das Heil erlangen!“ Meine gutgemeinten Wünsche an andere waren früher viel konkreter und zielgerichteter.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sein Menschsein zu prägen, die stürmischen Gefühle zu ordnen, die Sehnsüchte zu begrenzen und den Zorn zu befrieden. Um die Frage nach dem Heilsamen zu beantworten, sollte der Rat den Suchenden in die Weite der eigenen Seele führen, damit er seine Individualität erspüren und einbringen kann. Eine mögliche Antwort, die ich gebe, lautet: „*Sich bewahren, auf sich achten und die Unterscheidungsgabe: diese drei Tugenden sind die Wegführerinnen der Seele.*“\*

Bewahren wir uns vor den zerstörerischen Gedanken, achten wir auf das Seelische und führen wir uns selbst nicht in die Irre. Mehr benötigen wir nicht, um zu innerer Ruhe zu gelangen.

Mögest Du das Heil erlangen! Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 609

## Die abschüssigen Gedanken der anderen

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

unsere Seelenlage gerät durch die Gedanken der anderen häufig in Unruhe. Dies geschieht vor allem dadurch, dass wir uns mit den ungunstigen Vorstellungen der Mitmenschen zu intensiv beschäftigen. Wir sind dann über fremdes Denken empört, und wenn uns die Unvernunft selbst betrifft, setzen wir sogar alles daran, den anderen in unsere Richtung zu lenken. Bei alledem übersehen wir nur zu leicht, dass wir in solchen Fällen nur reagieren.

Wenn ein neuer Mitbruder zu uns in die Wüste kommt, um dort zu verweilen, dann beschäftigt dieser sich noch geraume Zeit mit den Ideen und Urteilen derjenigen, die ihm in der Stadt begegnet sind oder die ihm in seinem Arbeitsleben vorgesetzt waren. Sein Gefühlsleben ist fremdbestimmt, und der innere Friede ist mehr von den anderen abhängig als von ihm selbst. Damit er seine innere Balance finden kann, helfe ich ihm durch die folgenden Impulse:

Nimm wahr, dass du fremden Vorstellungen folgst! Löse dich von diesen: Was denkst du über dein Leben, wenn du die Gedanken des anderen unbeachtet lässt? Erspüre deine eigenen Anliegen, die du verwirklichen möchtest: Was ist dir grundlegend im Denken und Handeln wichtig? Auf wen oder was möchtest Du liebend zugehen? Deine eigenen Gedanken sind es wert, Beachtung vor dir selbst zu finden. Nimm den Wahnsinn der anderen nicht ständig als Anlass, dich nicht mit dir selbst zu beschäftigen. Grenze dich ab vom Fremden und ordne dein geistiges Vermögen, für das du verantwortlich bist:

*„Wenn der Mensch Ordnung einhält, dann wird er nicht verwirrt.“\**

Gerade weil wir oftmals dem schrecklichen Wirrwarr der anderen ausgesetzt sind, benötigen wir eine innere Ordnung, damit das Chaos der anderen unser eigenes nicht vergrößert. Befreien wir unseren Geist von den ungunstigen Dämonen, indem wir deren Illusionen aufdecken und unseren Blick auf das Hier und Jetzt richten und den Himmel über uns wahrnehmen.

Udo, das sind wunderschöne Worte, die du für mich bei de Caussade entdeckt hast. Meine Seele wird leicht und die Dunkelheit wird für Augenblicke heller:

*„Wohlan denn, meine Seele, Kopf hoch und hinweggegangen über alles, was in uns und um uns vorgeht! Seien wir zufrieden mit Gott, zufrieden mit dem, was er aus uns machen will und uns tun lässt. Hüten wir uns, uns unklugerweise auf zahlreiche unruhige Überlegungen einzulassen. Sie könnten unseren Geist nur irreführen; er würde sich nutzlos ins Endlose verlieren. Überwinden wir das Labyrinth unserer Eigenliebe, indem wir es überspringen, und nicht, indem wir all seinen endlosen Gängen folgen.*

*Suchen wir hinwegzukommen, meine Seele, über Mattigkeit, Krankheit, Trockenheit, Stimmungsschwankungen, geistige Übermüdung, Fallstricke, die Teufel und Menschen uns legen durch ihr Misstrauen, ihre Eifersucht, ihre scheeligen Gedanken und ihre Vorurteile. Fliegen wir adlergleich über solche Wolken hinaus, das Auge unverwandt auf die Sonne gerichtet und auf unsere Pflichten, die deren Strahlen sind.“\*\**

Lass uns dankbar dem Licht im Leben folgen. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*\_\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 741

\*\* de Caussade, Hingabe an die göttliche Vorsehung, 118

## Die Disziplin für einen heilsamen Bruch

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

mir wurde erst viel später bewusst, warum ich schon seit frühester Kindheit eine Vorliebe und Begeisterung für die Menschen entwickelte, die sich gegen die öffentliche Meinung und das ‚normale‘ Leben stellten. Zu meiner Zeit wurden die Geschichten über solche Quertreiber eher mündlich verbreitet, als dass ich diese hätte nachlesen können. Es waren vor allem die Propheten, die zu einer radikalen Veränderung der bisherigen Lebensweisen aufforderten. So mancher bezahlte seine Ansichten mit dem Tod oder fristete sein Dasein in der Verbannung. Sehr beeindruckend fand ich die Anschauungen des Jesus aus Nazareth. Auf eine bestimmte Weise bin ich dem dahinterliegenden Prinzip dieser Biographien gefolgt: Ich habe den allgemeinen und üblichen Lebensfluss meiner direkten Umgebung verlassen.

Dennoch habe ich auch heute noch Hochachtung vor der erzieherischen Leistung meiner Eltern und Lehrer und den mir vermittelten Werten, obwohl mir die allgemeine Einigkeit der Vorstellungen vom Leben später nicht mehr ausreichte.

Ich spürte, dass es da noch eine weitere Lebendigkeit geben müsse, anders als es die Anpassung an den Gemeinschaftsgeist ermöglichte oder zuließ. Ich sehnte mich nach einer Entwicklung, die das Göttliche, den Himmel, das Universum im herzlichen Blick haben durfte, ohne dafür kritisiert zu werden, weil solche Gedanken offenbar keine gültige Leistung für die Gemeinschaft erbringen.

Schmerzlich ließ ich gewohnte Annehmlichkeiten hinter mir, als ich in die Hitze der Wüste fortging, ebenso den Zweifel über meine Radikalität, die einem Bruch gleichkam, obwohl ich mich mit den Menschen weiterhin im Innern verbunden fühlte. Es gab auch keinen konfliktreichen Anlass, der mich in die Einsamkeit geführt hätte.

Für mein Vorhaben brauchte ich neue Disziplinen: Schweigen, Reduzierung meines Besitzes, Enthaltbarkeit, Demut als Erkenntnis eigener Begrenztheit, Vertrauen auf Gott, Leben ohne Beifall. In einer anders denkenden Gesellschaft konnte ich diese Tugenden nur schwer verwirklichen.

Auch wenn ich meine neuen Entwicklungsziele im einzelnen nicht so genau im Blick hatte, trifft die Beschreibung Deines Freundes Thomas Merton zu, der den Einsatz dieser Disziplinen als Gegenwehr gegen die ungeordneten Leidenschaften aufzählt:

*„Ausschaltung der Ebene oberflächlicher und selbstsüchtiger Erfahrungen, die uns die Freiheit eines Lebens eröffnet, das nicht vom Egoismus, Eitelkeit, Eigensinn, Leidenschaft, Aggression, Eifersucht und Gier beherrscht wird.“*\*

Eine Befreiung von diesen Fehlhaltungen war für mich jedoch kein moralisches Ziel. Ich wollte vielmehr einer unendlichen Sehnsucht nach der Weite des Lebens nachgehen. Bisher hatten mich mein Bemühen um Ansehen und das Ausleben meiner stürmischen Leidenschaften davon abgehalten.



Später sagte ich meinen Schülern:

*„Wenn einer ein Haus bauen will, dann sammelt er vieles Notwendige, damit er das Haus herstellen kann, und sammelt die verschiedenen Dinge: So soll es auch mit uns sein: ein wenig von allen Tugenden müssen wir erwerben.“ \*\**

Mein Haus entspricht der Unendlichkeit des Himmels, in dem sich alle Menschen beheimatet fühlen dürfen. Es hat keine Begrenzungen, sondern ermöglicht der Seele, sich dem ganzen Menschsein auf persönliche Weise zu öffnen. Es gibt nur Bedingungen, die die Freiheit des Einzelnen im Blick haben. Die Pläne dieses Hauses öffnen sich immer wieder den Intuitionen, die aus der Tiefe des Herzens kommen. Somit gibt es kein festes Dach und keine statischen Mauern.

Aber es gibt die genannten Disziplinen, denen wir folgen sollten, damit unser Herz offen bleiben kann und sich nicht einengend an sichtbare Dinge hängt. Früher setzte ich die Ordnung meiner Gefühls- und Gedankenwelt dafür ein, im Strom der Zeit mitschwimmen zu können. In der Gegenwart folge ich einem inneren Ruf, der den inneren Frieden sucht. Ich habe ein neues Ziel!

Zu Beginn meines neuen inneren Aufbruchs habe ich noch versucht, die anderen davon zu überzeugen, ihr seelisches Empfinden in den Mittelpunkt zu rücken, die Geistigkeit zu pflegen, sich zu bilden, beten zu lernen, die Schöpfung als Lebensraum für alle begreifen zu lernen, die angstvolle Flucht vor dem Tod zu erkennen, die menschlichen Götter zu entthronen, die Sinnlosigkeit einer Verbeugung vor dem Materiellen aufzugeben, die Verarmung der Intuitionen aufzuhalten, den Impulsen der Seele Wirklichkeit zu verschaffen, sich nicht sklavisch anzupassen, ein vertieftes Bewusstsein vom Dasein zu erlangen, die Liebe als Verbindendes unter den Menschen zu leben ...

Als das wohlwollende Lächeln der anderen nicht mehr zu erkennen war, begannen mein Schweigen und der Abschied von der Zustimmung der Masse. Viele sind ebenso ihrem inneren Aufruf gefolgt und haben die geistige Enge ihrer Umgebung verlassen. Ein Leben im Abseits der Meinung des Volkes zu gestalten, erfordert ausdauernde Anstrengung, aber vor allem Zuversicht, das neue Ziel zu erreichen: den Augenblick zu leben, in dem sich das vertiefte Bewusstsein ausbreitet, dass das Alleinsein ein wichtiger Bestandteil meines Lebens ist, weil die Stille alles umfängt: Körper, Geist, Seele und Herz.

Udo, es wird weiterhin darauf ankommen, dass Du Deinen persönlichen Ruf hörst und diesem folgst.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Thomas Merton, Im Einklang mit sich und der Welt, 154

\*\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 704

## **Das Spektakulärste: im normalen Strom der Zeit schwimmen**

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

glaubst Du nicht, dass es schon genügend berühmte Leute gibt? Natürlich schließe ich in diese Personengruppe diejenigen ein, die es in ihrer engsten Umgebung zu großartigem Ansehen gebracht haben.

Es sind doch zwei verschiedene Wirklichkeiten: anerkannt zu sein und sich innerlich entwickelt zu haben! Du magst jetzt denken, ob nicht beides möglich ist. Hast Du noch ausreichend Zeit und die innerliche Gelassenheit, Dich zu bilden, Stille zu halten und zu beten, wenn Du über die Maßen hervorgehoben wirst? Ziehst Du nicht gleichzeitig auch die Feinde an, die Dich dann nur allzu leicht bekämpfen könnten und Dir damit das Leben schwer machen?

Einem Mitbruder gab ich den nachdrücklichen Rat:

*„Lass dich nicht an einem Orte nieder, an dem du bemerkst, dass einige gegen dich Eifersucht hegen, sonst machst du keine Fortschritte.“\**

Die eifrigen Bestrebungen derer, die sich in erster Linie im guten und jubelnden Urteil anderer wiederfinden möchten, treffen häufig auf die anderen, die das Gleiche Ansinnen verfolgen.

Die seelische Entwicklung jedoch kennt keinen Wettbewerb. Sie sucht das Befreiende und den Frieden im Innern der eigenen Persönlichkeit. Solche Suche benötigt keine außergewöhnlichen und äußeren Ereignisse! Ein solches Leben sieht fast alltäglich aus und macht einen ganz gewöhnlichen Eindruck. Mit dem Blick auf die Menschen, die ihre Suche ins Innere der eigenen Seele verlagern, verhält es sich in der Regel so, wie der Jesuit Jean-Pierre de Caussade deren Leben beschreibt: *„Nichts Packendes, nichts Besonderes tritt an ihnen hervor. Sie schwimmen mit den gewöhnlichen Geschehnissen dahin.“\*\**

Ist es nicht das Spektakulärste zu erkennen, dass wir im allgemeinen, natürlichen Strom der Geschehnisse dahinfließen? Sollten wir uns von daher nicht aufmachen zu erkennen, was dieses Leben in Wirklichkeit unaufhaltsam ausmacht, und es nicht durch ein ständiges Streben nach Besonderheiten anzuhalten suchen, um uns so aus dem Gewöhnlichen herauszuheben?

Manchmal könnte man meinen, es gäbe auf Erden zwei Leben: das glanzvolle und das gewöhnliche. Ich glaube, es gibt nur das Leben.

Je mehr Du dies weiterhin verinnerlichst, je weniger werden Kränkungen, die von Deiner schmerzlichen Namenlosigkeit ausgehen, sich in Deiner Seele ausbreiten.

Udo, mir macht es immer noch innere Freude, das einfache Leben hier in der Wüste zu leben, wo nichts Äußerliches darauf hindeutet, wie bedeutend ich sein könnte. Schon seit vielen Jahren erfüllt mich die einfache Lebensführung. Suche Dir die Orte, wo Dir keine Eifersucht begegnet.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 592

\*\* Jean-Pierre de Caussade, Hingabe an Gottes Vorsehung, 127

# Die Haltung gegenüber dem Verborgenen

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wir haben uns mehrfach darüber ausgetauscht, dass unsere Weisungen nur zu einem sehr geringen Teil Inhalte in Bezug auf den Glauben enthalten. Aus meiner Sicht reicht das reine Bekennen von Glaubensinhalten und die gegenseitige Verpflichtung oder Anordnung, diese einfach für wahr zu halten, für das seelische Überleben keineswegs aus.

Es geht doch vor allem darum, in den auftretenden seelischen Stürmen des Alltags tatsächlich Wirkung zu erlangen, um Ruhe zu finden, die Dämonen zu vertreiben, die seelischen Sorgen abzubauen, den Zorn zu mildern, die Kränkungen zu heilen, das eigene Schicksal zu begreifen und einem Gott spürbar zu begegnen. Von daher halten wir die Ratsuchenden zu keinem Bekenntnis des Glaubens an, das für uns inhaltlich selbstverständlich ist und nicht diskutiert werden muss. Wir versuchen, die wankenden inneren Haltungen zu stabilisieren und die persönlichen Einstellungen auf einen heilsamen Weg zu bringen. Die Wirkung unserer Empfehlungen soll konkret erfahren werden können. Mögliche Heilungen sollen sich im Diesseits ereignen.

Es kommt vor allem darauf an zu erkennen, dass wir nicht vorrangig hoffen sollen, dass sich die Lebensumstände erst zu unseren erwünschten Gunsten verändern müssen, damit wir inneren Frieden erlangen. Es gilt vielmehr einzusehen:

*„Eigenwille und Bequemlichkeit und die Gewöhnung daran bringen den Menschen ins Verderben.“\**

Udo, wir planen und sind verständlicherweise enttäuscht, wenn sich unsere Erwartungen nicht erfüllen. Das Leid wird umso größer, je mehr wir am Ersehnten festhalten. Glauben wir denn immer noch daran, dass es etwas wirklich Dauerhaftes oder Beständiges im Dasein gibt, wenn wir einmal von den wiederkehrenden Naturereignissen und vom Entstehen und Vergehen des Lebens absehen?

Unsere Seele nimmt Schaden und verdirbt – sie kommt nicht zur eigentlichen Entfaltung ihrer tiefer liegenden Möglichkeiten –, wenn wir uns trotzig gegen das Unvermeidliche stemmen. Das Dasein wird von harten Schicksalsschlägen begleitet. Wir haben eine bestimmte Richtung eingeschlagen, und es hat sich anders entwickelt, ohne dass wir Schuld daran haben. Wenn wir unsere Haltung in solchen Augenblicken nicht verändern, dann geben wir doch vor, dass wir unser eigentliches Lebensziel kennen. Zumindest können wir es behaupten und uns weiterhin gegen Unpassendes schmerzvoll wehren.

Ein zutreffendes Bild für die schrecklichen Widerfahrnisse im Leben verbunden mit der Idee von einem Lebenssinn hast Du mir von Jean-Pierre de Causade geschrieben, welches ich uns an dieser Stelle erinnernd gemeinsam vor Augen führe: *„Ähnlich kann einem blinden Stein jeder Hammerschlag nur eine klaffende Wunde schlagen. Der Stein, dem Schlag auf Schlag zugefügt*

*wird, fühlt nichts weniger als das Gebilde, das durch diese Schläge allmählich aus ihm ersteht. Ihn presst nur der Meißel, der ihn verkleinert, aufreißt, entstellt. Wollte man solch einen armen Stein, der etwa zu einem Kruzifix oder einem Standbild werden soll (was er freilich nicht weiß), fragen: Was geht in dir vor?, so könnte seine Antwort nur lauten: Frage mich nicht; denn ich habe ja nichts anderes zu wissen und zu tun, als unter der Hand meines Meisters herzuhalten, ihn zu lieben und sein Tun über mich ergehen zu lassen. Er wird wissen, wie er das Werk, wozu er mich ausersehen hat, zustande bringt. Mir ist verborgen, was er tut und was ich durch sein Wirken werden soll. Ich weiß nur, dass er mit mir das Beste und Vollkommenste vorhat. Jeden Hammerschlag empfangen ich also als das, was mir am meisten frommt, obwohl jeder, offen gestanden, in meinem Innern nur die Vorstellung von Niederbruch, Zerstörung und Entstellung wachruft. Doch ich gehe über all das hinweg; ich stelle mich zufrieden mit dem gegenwärtigen Augenblick und denke nur an meine Pflicht. Ich lasse das Wirken des kundigen Meisters über mich ergehen, ohne es zu kennen und ohne darüber nachzutrübeln.“\*\**

Die erarbeitete und erwünschte Bequemlichkeit wird immer wieder zerstört. Ich kann die letztlich verborgenen Lebensumstände in der Tiefe meines Herzens hadernd oder schmerzlich wohl gesonnen entgegennehmen. Die Einsichten angesichts eines bestimmen wollenden Eigenwillens beeinflussen die Auswirkung auf unsere Gefühle entscheidend: Kann ich mich vertrauensvoll einer in großen Teilen verborgenen Wirkkraft im Leben überlassen oder halte ich am Steuerrad des Lebens krampfhaft fest, obwohl es schon lange kein mich tragendes Schiff mehr gibt?

Ich kann mir gut vorstellen, dass Dich einige Lebensereignisse derzeit sorgenvoll treffen. Denke in den angstvollen oder lustlosen Situationen an die Pflicht und die Möglichkeit des Augenblicks. Verstelle Dir den Blick auf die Zukunft. Du kennst sie nicht! Der unbestimmte Lebensfluss eröffnet uns überraschend neue Entfaltungsräume. Geben wir uns dem Leben mit liebender Leichtigkeit hin, wie es Caussade mit seinen Worten beschreibt:

*„Bei der Hingabe bildet der gegenwärtige Augenblick die einzige Richtschnur. Die Seele verhält sich dabei leicht wie eine Feder, flüssig wie Wasser, schlicht wie ein Kind. Sie bleibt beweglich wie ein Ball, um jeden Antrieb der Gnade zu empfangen und auszuführen. Flüssigem Metall gleich, weisen solche Seelen keinen Widerstand und keine Härten mehr auf. Wie dieses alle Formen des Modells annimmt, in den man es gießt, so nehmen sie widerstandslos alle Formen an, die Gott ihnen geben will. Ihre Haltung gleicht der Luft, die jedem Windhauch offen steht; sie gleicht dem Wasser, das sich an jedes Gefäß anschmiegt.“\*\*\**

Ach könnten wir solchem doch vorbehaltlos folgen!

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 657

\*\* Caussade, Hingabe an Gottes Vorsehung, 135/6

\*\*\* ders., 134/5

# Wer kennt die Schwachpunkte seiner Seele?

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

es scheint einiges über die Jahrhunderte hinweg fehl gelaufen zu sein. Ich bin in der Überzeugung aufgewachsen, dass die Sünde in erster Linie mir selbst in der Gegenwart schadet und weniger ein Kriterium für eine göttliche Bewertung ist.

Somit verbinden wir in der Eremitenkolonie mit dem Wort Sünde vor allem die Bedeutung *Fehlhaltung und Laster*, die unseren inneren Seelenfluss stören und in Aufruhr bringen. So halten wir regelmäßige Erforschung unseres Gewissens, um unsere inneren Unruheherde aufzuspüren. Wenn jemand zu mir kommt, der im Moment nicht weiß, was er mit sich anfangen soll, dem rate ich auf jeden Fall:

*„Es steht geschrieben: Meine Missetaten will ich bekennen und meiner Sünden eingedenk sein.“ (Ps 38,19)\**

Wir neigen leicht zu milden Beurteilungen, wenn es um die eigenen fehlerhaften Belange geht. Mit den Fehlern der anderen gehen wir kritischer um.

Aber es geht bei allem zunächst nicht so sehr um äußere Missetaten gegenüber anderen, sondern um das, was ich mir selbst als Schaden zugefügt habe:

*Wo habe ich mich innerlich verhärtet und den lebendigen Weg eines gütigen Herzens verlassen?*

*Welche guten Vorsätze für die persönliche Weiterentwicklung habe ich vernachlässigt?*

*In welchen Situationen habe ich meine eigene Stimme überhört und mich den anderen angepasst?*

*Wann habe ich mit dem Leben gehadert, weil die Welt sich nicht um mich gedreht hat?*

*Wie oft habe ich mich für etwas Besseres gehalten?*

Es ist hilfreich für unsere Seele, wenn wir diese und andere Dinge eingestehen können, aber es ist schwer, Fehlhaltungen zuzugeben. Manchmal neigen wir sogar dazu, diese mit unseren ‚guten‘ Taten zuzudecken.

Der Prophet Jesaja spricht ermahrende und aufrüttelnde Gedanken gegen eine solche ‚Gutgläubigkeit‘: *„Wehe euch, die ihr Weise seid vor euch selbst und klug in euren eigenen Augen.“ (Jes 5,21)*

Ich finde es beachtlich und weise, dass Basilius von Caesarea (330-379) die Gewissenserforschung, die Beachtung der kritischen Seelenregungen als

regelmäßige Pflicht in seine Mönchsregeln aufgenommen hat. Somit bin ich Dir dankbar, dass Du mir gerade diese passenden Sätze aus der Regel aufgeschrieben hast: *„Daher halten wir es für notwendig, dass wir uns den Gleichgesinnten und denen mitteilen, die uns einen Beweis ihres Glaubens und ihrer Einsicht gegeben haben. Dadurch wird das, was falsch ist, zurechtgerückt, was gut ist, bestärkt, ...“*<sup>\*\*\*</sup> *„Wenn man die Sünde selbst nicht wahrnimmt und sie deshalb nicht verurteilt, muss man doch denen vertrauen, die sie besser kennen können.“*<sup>\*\*\*</sup>

Es ist sehr fürsorglich, wenn Basilius diese Verpflichtung damit verbindet, dass sich der Mönch an jemanden wenden kann, dem er vertraut. Auf diese Weise ist es leichter, sich zu öffnen und dem anderen zu glauben, dass er es gut mit einem meint. Dadurch wird das eigentliche Ziel des Erforschens der eigenen Seelenlage tiefgreifend unterstützt: Es geht nicht um das Verurteilen, sondern darum, die innere Not zu begreifen, schädliche Gedanken sich nicht ausbreiten zu lassen und das Gute in uns aufzuspüren, das nicht von Eitelkeit durchtränkt ist.

Gerade dieser Weg, den wir hier fast täglich gehen, indem wir uns über unsere Gefühle und Neigungen austauschen, ist so ungeheuer wichtig. Ich fürchte mich davor, in die Irre zu gehen, meinen Halt zu verlieren, mich zu verrennen und mich selbst nicht mehr wiederzuerkennen. Dieser persönliche Austausch mit den Mitbrüdern gibt mir seelische Orientierung.

Ein Weiteres ist mir dabei ebenso ein Anliegen: Ich habe bewusst die Einsamkeit gewählt, aber ich möchte auf keinen Fall das Gefühl erleben, ganz allein zu sein. Meine Seele bedarf des regelmäßigen Zuspruchs. Auch ich bin von daher bereit, andere zu begleiten.

Udo, vielleicht musst Du noch intensiver über Deine Seelenlage nachdenken und Dich mitteilen, damit Deine Befürchtungen, Ängste oder Aggressionen deutlicher benannt und befriedet werden können. Ich finde, es ist ein gutes Zeichen, dass Du bei dieser Regel des Basilius aufgehorcht und Dich an frühere Zeiten erinnert hast. Wir brauchen die Öffnung unseres Inneren, wenn wir uns entwickeln wollen.

Dir wünsche ich gute Gefährten auf diesem Wege.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisungen der Väter, Abbas Poimen, 727

\*\* Basilius von Caesarea, Die Mönchsregel, Regel 227

\*\*\* ders., Regel 301

## Der einfache Lebenseinsatz für den Nächsten

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wer hat schon Zeit, sein Leben für den Mitmenschen einzusetzen! Jeder hat genug mit sich selbst zu tun.

Dennoch gibt es ausreichend Gelegenheit und weitreichende Anstrengungen, die eigenen seelischen Wunden zu bemitleiden, Rachepläne zu schmieden und diese auszuführen und die Genugtuungen anhaltend zu feiern.

Ist der bewusste Einsatz für den Nächsten nicht gerade das entscheidende Heilmittel gegen unsere aggressiven, dämonischen und zerstörerischen Gedanken?

Das Schwierigste ist es, demjenigen nicht zu Leibe zu rücken, der uns seelisch getroffen oder uns einen Nachteil gebracht hat. Angesichts so mancher kochender Wut erscheint ein solches Ansinnen fast unmöglich. Es bedarf in diesen seelischen Kämpfen einer ungeheuren Schufferei, die uns und andere vernichtenden Gedanken und Taten zurückzudrängen oder gar zu bewältigen.

In einer Lehrstunde sagte ich zu meinen Schülern: *„Eine größere Liebe lässt sich nicht finden als die: Sein Leben einzusetzen für seinen Nächsten (Joh 15,13). Denn wenn einer ein böses Wort zu hören bekommt, das heißt ein wehtuendes, und er mit einem ähnlichen antworten könnte, aber kämpft, es nicht zu sagen – oder, wenn er übervorteilt wird und es erträgt und ihm nicht wieder vergilt – ein solcher gibt seine Seele hin für seinen Nächsten.“*\*

Eine solche Aufforderung und die Besinnung darauf werden wir ein Leben lang benötigen. Viele können sie derzeit nicht mehr befriedend aufgreifen. Dies mag daran liegen, dass wir zu oft oder auf eine zu moralische Weise angehalten wurden, unsere Mitmenschen pfleglich zu behandeln.

Für mich geht es dabei jedoch um das eigene psychische Überleben, damit in mir kein unheilvoller und hitziger Brand entsteht, der mein Leben Tag und Nacht zur seelischen Hölle werden lässt. Ein solches Dasein möchte ich auch nicht beim anderen auslösen. Wenn wir die Liebe suchen, dann können wir den Abnutzungserscheinungen und dem pädagogischen Zeigefinger entgehen, um den Lebenseinsatz für den Nächsten wieder neu zu beleben: Was ist bei allem Hass, bei aller Kränkung und angesichts der zerstörerischen Gedanken dennoch liebenswert an dem, der dies alles in uns ausgelöst hat?

Auch er ist wie ich selbst, ein umherirrender Mensch, der Geborgenheit sucht und die schützende Umarmung der Mutter und des Vaters vermisst. Wenn wir diese Strömung aus der Tiefe unserer sich aufbäumenden Seele wahrnehmen und zugeben können, dann haben wir eine Chance, unsere eigene Sehnsucht und die unseres Nächsten liebend zu begreifen.

Udo, bleibe weiter bei diesem Bemühen, auch wenn starke Kräfte Dich in andere Richtungen drängen.

Das Gute an unserem Austausch sehe ich darin, dass wir das Verbindende suchen und unsere Übereinstimmungen teilen. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*\_\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 690

# Losgelöst – seine Identität finden

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wenn wir unsere Rolle oder unsere Bedeutung nicht mehr ausreichend erfüllt leben können, dann sind wir in der Situation derjenigen, die abseits gesellschaftlicher Vorgaben das Sinnvolle im Dasein suchen.

Bei allem lautet die Grundfrage: Wer bin ich oder wer sollte ich sein?

Die einen glauben fest daran, dass sie auf der glückseligen Seite sind, wenn sie genau den Platz anstreben und erreichen, den sie vor Augen haben. Die anderen verzweifeln, wenn sie nicht recht wissen, wo sie hingehören und nicht ernst genommen werden.

Aber decken die gesellschaftlichen Formen und Strukturen oder Rollenverteilungen wirklich alle Möglichkeiten ab, die den Menschen zum Menschen werden lassen? Woran denken wir eher, wenn wir uns innerlich eingeengt und anhaltend niedergeschlagen fühlen: noch nicht die erwünschte äußere Bestätigung gefunden oder sich selbst verloren zu haben?

Meine Ahnung, dass weder eine allgemeingültige Anerkennung meiner Lebenstaten, noch die Verurteilung meines Verhaltens die Wirklichkeit der Unendlichkeit meines seelischen Seins erfassen konnten, wurde mir mehr und mehr zur Bewusstheit. Ich folgte einem Weg zur Identität, der mehr von Anpassung bestimmt war, um zu gefallen, als dass dies der Ausdruck meiner wahren Stimmungen und Fähigkeiten war.

Wer hat das Recht, mich zu loben oder zu tadeln? Aber ich wollte es doch auf diese Weise, um jemand sein oder darstellen zu können.

„Gibt es einen Unterschied zu meinem jetzigen Leben in der Wüste?“, so fragst Du mich häufiger. Ja, die Sinnfindung meines Ichs läuft nicht in festen und vorgegebenen Bahnen. Die Ungewissheit ist das seelische Tor zu meiner Entwicklung geworden, das seither offen steht. Thomas Merton hat treffend erkannt, warum der Altvater Arsenios seinen Schüler dazu anhält, seine Zelle nicht zu verlassen, um sich durch die Wahrnehmung von anerkannten Aufgaben nützlich zu machen, die der Schüler zudem für unbedingt wichtig hält, um etwas zu sein:

*„Aber der Altvater gibt ihm zu verstehen“, so entnehme ich es dem Buch von Merton, „dass er seinen Platz in der Kirche niemals finden wird, wenn er seinen Ideen und Vorstellungen nachläuft, was er für eine einleuchtende und glaubhafte Identität hält. Vielmehr wird er diesen Ort nur finden, wenn er sich auf einen Weg begibt, der neue und bestürzende Erfahrungen mit sich bringt, weil er nicht im Vorhinein vorstellbar war beziehungsweise als fruchtbare und glaubwürdige Möglichkeit eines echt christlichen Lebens gar nicht in seinem Blickfeld lag – ein Weg, auf dem er seine Identität zu verlieren und zu Nichts zu werden scheint.“\**

Dir sind die Worte Deines Jesuitenpaters, der Dich in Deinen ersten beruflichen Jahren begleitet hat, noch im Bewusstsein: „Es ist gut, dass Sie in



diesen jungen Jahren nicht Priester geworden sind. Jetzt haben Sie die Chance, Ihre Persönlichkeit wirklich zu entwickeln und zu entfalten, da Sie sich dieser Rolle nicht anpassen müssen oder sich im Fahrwasser löblicher Anerkennung ausruhen können.'

Genau das ist es, vor dem wir unsere Seele bewahren müssen: dem Zwang folgen zu müssen, wie wir zu sein haben.

Du weißt ja selbst, welche Ängste es mit sich bringt, wenn man sich nicht mehr zugehörig fühlt, weil man einen unbestimmten und offenen Weg beschreitet. Auf diese Weise verlieren wir nicht nur den schon sicher geglaubten Platz in der Gesellschaft, sondern wir wissen nicht, ob wir uns ohne die gewohnten Maßstäbe je selbst finden werden, mit dem Sinn des Lebens im Einklang sein können.

Es hört sich verrückt an, im wahrsten Sinn des Wortes: losgelöst seine Identität finden. Aber wie werde ich frei?

In einem Gespräch mit einem Mitbruder sagte ich: „*Wenn der Mensch zwei Dinge überwindet, kann er frei werden von dieser Welt.*’ Der Bruder fragte: *Welche sind es?*“ Ich antwortete: „*Die leibliche Ruhe und der eitle Ruhm.*“<sup>\*\*</sup>

Wie Du weißt, ist Zurückgezogenheit ein geeignetes Mittel, die Ruhmsucht zu bekämpfen – wir beziehen unser Selbstwertgefühl dann viel weniger über Erfolg und den Einsatz unseres Lebens –, und zu überprüfen, inwieweit wir noch von der Anerkennung anderer abhängig sind.

Um der Bequemlichkeit zu entgehen, benötigen wir geistige Tätigkeiten, die uns wach halten, den aktuellen Sinn für unser Leben aufzuspüren.

Vergessen wir nicht, Stille zu halten, zu beten und Gott für unser Leben auch im Niemandsland zu danken.

Beklagen wir uns nicht zu intensiv, wenn wir vom üblichen Lebensfluss ausgeschlossen sind. Nutzen wir die Chance zur Besinnung und überlegen wir uns genau, was wir für uns tun und wie wir weiterleben wollen. Eine solche Ichbezogenheit unterscheidet sich grundlegend von einem Streben, das dem Drang unterliegt, einen ganz bestimmten Platz einnehmen zu wollen.

Wenn wir innerlich eine solche Haltung erwerben, und morgen unser Leben zurückgeben müssten, was hätten wir verloren?

Udo, ich freue mich, wenn Du mir weiterhin schreibst, und ich dadurch erfahre, dass Du es Dir nicht leicht machst, die seelischen Wogen zu glätten.

Aus der glanzlosen Wüste schicke ich Dir Zuversicht.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Thomas Merton, Im Einklang mit sich und der Welt, 174

\*\* Weisungen der Väter, Abbas Poimen, 640

# Zornige Belehrung

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

die zornige Urkraft wühlt trotz der stillen Einsamkeit weiterhin mein Gemüt auf. Ich weiß um diese Wirklichkeit meines Seins. Das plötzliche Aufkommen kochender Wut führt mir meine Begrenztheit vor Augen: Ich bin nicht nur der Vernunftbegabte, der sich wohlwollend das Leben erschließt. Von Zeit zu Zeit toben Gedanken und Gefühle in mir, dass es mich zu zerreißen droht. Hier gibt es so schnell niemanden und nichts, an dem ich wie früher meine Wut auslassen oder klagend die bösen Umstände ins Feld führen könnte, um mich zu rechtfertigen.

So schreie ich verhallend laut: ‚Was habe ich in mir unterdrückt, dass es sich so gewaltsam seinen Weg an die Oberfläche meiner Seele bahnt? Was wünsche ich mir in meinem Leben so sehnlichst, dass ich glaube, zugrunde gehen zu müssen, wenn ich es nicht erhalte oder erfahre? Hat das Erschrecken über den Ausbruch des Zorns den Grund darin, dass ich wieder einmal dem Wahn unterlegen bin, ich sei besser, reiner, glaubwürdiger oder heiliger als andere?‘

Eine erinnernde Stimme spricht in mir: ‚Poimen, du musst Ordnung schaffen. Du bist doch in die Wüste gegangen, um kämpfend den stürmischen Leidenschaften Grenzen zu setzen. Besinne dich auf das, was du bist – ein schwacher Mensch, der demütig sagen sollte: Ich werde es versuchen.‘

Ich vergaß, dass ich schwach sein darf, weil es keine unbesiegbare Stärke geben wird.

Nach solchen Kämpfen stelle ich meine wichtigen Ziele wieder in den Mittelpunkt meiner gedanklichen Bemühungen: die Ruhe meines Herzens, die Balance zwischen den widerstreitenden Urkräften, die Ordnung meiner leidenschaftlichen Gefühle, die Beruhigung meines Herzens, die Suche nach einem Vertrauen in das Dasein, das Erkennen der zeitlosen Werte.

Erwachend aus dem Chaos meiner Gefühle erinnere ich mich meines Weisheitsspruches:

*„Den Nächsten zu belehren ist Sache eines gesunden und leidenschaftslosen (in sich ruhenden) Menschen. Denn Welch einen Sinn hätte es, das Haus des anderen zu bauen und das eigene niederzureißen?“\**

Udo, wir dürfen uns der wichtigen Lebensaufgabe nicht entziehen, die eigenen Gefühle so zu ordnen, dass wir an ihnen nicht verzweifeln. Wir können nicht verhindern, dass die Urkräfte in uns toben, aber wir können ihnen mit Besinnung Einhalt bieten, damit sie andere und uns selbst nicht zerstören. Ohne Disziplin, Mühen und heldenhaftes Aushalten wird dies nicht möglich sein.

Konzentriere Dich mehr auf Dich selbst, als Dich über andere aufzuregen.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 701

## Befreiung aus dem Sumpf der Gedanken

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wenn wir glauben, es seien die äußeren Umstände, die in uns schicksalhaft Verwirrungen auslösen, dann irren wir auf eine bestimmte Weise.

Der Einsiedler, der sich den gewöhnlichen Einflüssen seiner Umgebung entzieht, kann dennoch in gleicher Weise in einen Strudel un guter Gedanken hineingeraten, der ihn in die Tiefe zieht. Die dunklen Gebilde zorniger Gefühle, die Sehnsucht nach sinnlicher Erfahrung, der Hunger nach schmackhafter Nahrung aus der Erinnerung heraus oder das Vermissen liebge wordener Gegenstände hat mich in der ersten Zeit meines Wüstenaufenthalts überrascht. Ich war hoch motiviert, mein Leben im Abseits des gesellschaftlichen Treibens zu führen, um mich mit vollem Herzen dem Gott des Daseins zu stellen und ihm im Geist der Seele zu begegnen.

Und dennoch zeigt sich mir immer wieder der dunkle Abgrund lebensmüder Gedanken oder angstvoller Tiefe, je nachdem, ob ich mein Leben als sinnlos erachte oder unter allen Umständen weiterleben und Dinge erzwingen möchte.

Die in mir existierenden Triebe sind es, die ich ordnen muss. Dies ist mir nunmehr bewusst. Sie sind ständig anwesend und begleiten mich mein ganzes Leben. Ich bin ein bedürftiges Wesen, das andauernd in der Gefahr steht, ins Maßlose zu übertreiben, die ganze Welt für meine Wünsche einspannen zu wollen und darunter zu leiden, wenn es mir nicht gut geht, so als glaubte ich, in ständiger Freude leben zu können.

Eine Regel des Wüstenvaters Pachomius, der vielen Mönchen Heimat in seinen Klöstern gegeben hat, beeindruckt mich tief, weil sie an ein zweifaches wichtiges Lebensprinzip tagtäglich erinnert: *Empfangen und Maß halten*.

Jeder Mönch bekommt die Nahrung von einem dafür bestimmten Mitbruder zuteilt und überreicht. Wenn Tätigkeiten außerhalb des Klosters zu verrichten sind, nehmen sich die Brüder nicht eigenständig zu trinken oder zu essen, sondern erbitten es ebenfalls von einem Mitbruder. Nachspeise oder Süßigkeiten, die nicht elementarer Bestandteil der Nahrungsaufnahme sind, werden ebenfalls zuteilt. Die selbstverständliche Befriedigung grundlegender Triebe wird in eine Askese, in ein Training eingebunden.

Dem Einüben einer solchen Selbstbeherrschung liegt die Annahme zugrunde, dass die verwirrenden Gedanken und Gefühle durch die ungesteuerte oder unreflektierte Sinnlichkeit des Menschen ausgelöst werden. Bereits in unserer Zeit wurde einer solchen Theorie eine körperfeindliche Sichtweise unterstellt. Jedoch ist es genau umgekehrt, da es darum geht, die Einflussfaktoren der körperlichen Wirkweisen auf die Psyche zu erkennen, um von da aus das innere Gefühlsleben ordnen zu können.

In einer eindringlichen Botschaft an meine Schüler habe ich dazu Folgendes gesagt:

*„Man muss das Leibliche fliehen. Wenn nämlich der Mensch der körperlichen Anfechtung nahe ist, dann gleicht er einem Menschen, der über einem tiefen Sumpfe steht. Wenn der Feind meint, dass seine Stunde da ist, dann stürzt er*

*ihn mit Leichtigkeit in die Tiefe. Wenn er aber dem Körperlichen fern ist, gleicht er einem Mann, der vom Sumpfe weit weg ist: Der Feind mag zerren, um ihn in die Tiefe zu stürzen –, je mehr er zerrt und Gewalt anwendet, desto mehr hilft ihm Gott.“\**

Im Zentrum möchte ich damit zu verstehen geben, dass wir etwas Wesentliches für unsere Psyche tun können, wenn wir unser praktisches Verhalten und unsere Antriebe zum Handeln in den Blick nehmen. Wir geraten leicht in einen Sumpf, wenn wir glauben, dass bestimmte Wege sicher seien, uns jedoch langsam immer mehr in die Tiefe ziehen. Ohne die Bewusstheit über die körperlich-trieblichen Wirkweisen und deren Einflussnahme auf unser seelisch motiviertes Handeln werden wir leicht zum Opfer unserer Gefühle und verbohrtten Gedanken. Wenn wir uns nicht nachhaltig besinnen und eine Art Lebenstraining initiieren, wird uns die erspürte Machtlosigkeit noch mehr Druck bringen und Verzweiflung auslösen. Aber was unterscheidet den geübten vom ungeübten Menschen? Es ist die Selbstsucht!

Sollte Gott der inständigen Bitte eines selbstsüchtigen Menschen folgen?

Woran ich auf jeden Fall glaube, ist, dass der Schöpfer des Lebens die Befreiung und Freiheit des Menschen unterstützt. Gott ist mir Person und für mich ein Symbol, ein Anhaltspunkt, mein Leben als Ganzes zu betrachten. Auf diese Weise kann ich meine Verkrampfungen auflösen. Viele fragen mich, was denn diese Hindernisse zum Leben sein können.

Ich finde es erhellend, was Du mir von Deinem Freund Thomas Merton geschrieben hast, wie er den Zusammenhang von Gebet und Freiheit beschreibt: *„Problematisch wird es, wenn wir in unserem eigenen Ich gefangen bleiben, unfähig, aus uns selbst herauszugehen, um so die Freiheit zu finden ... Wenn wir fest im Sattel des Ichs sitzen bleiben, wenn wir uns in uns selber festkrallen und dann versuchen, Gaben und Geschenke auf uns herabzuziehen, die wir im Sinne unserer eigenen, begrenzten und selbstsüchtigen Lebensentwürfe für uns vereinnahmen, dann allerdings bleibt das Gebet eine Sache von Sklaven. Die Sklaverei hat ihre Wurzeln in der Versklavung an das eigene Ich. Die Unterwürfigkeit besteht seltsamerweise gerade in dem Versuch, Gott zum Diener unserer eigenen Bedürfnisse zu machen.“\*\**

Am Beginn unseres seelischen Trainings hier in der Einsamkeit steht das Erkennen der Dinge, die wir unbedingt erreichen wollen, weil wir fest daran glauben, diese selbstsüchtig für unser Leben zu brauchen. Wir führen uns dadurch bewusst an den Rande des Sumpfs, um von da aus durch Einsicht unsere Sinne auf sichere Pfade zu lenken. Es ist ein harter und entbehrungsreicher Weg. Am Ende steht ein lohnenswertes Ziel: die Befreiung vom Sumpf der Gedanken. Gott und die bewährten Kämpfer begleiten uns mit ihrem Wissen.

Udo, die unsere Seele bedrängenden und bedrohlichen Phasen sind häufig die heilsamen. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 633

\*\* Thomas Merton, Im Einklang mit sich und der Welt, 189

# Vom Irrtum des Lebensziels

Der Selige Konrad

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

die Menschen gestalten ihr Leben oder hoffen zumindest auf bestimmte Ereignisse, von denen sie glauben, dass diese wichtig sind.

Was ist denn das eigentliche Ziel des Daseins?

Obwohl ich glaube, dass wir diese Frage nie beantworten können, ist es von weitreichender Bedeutung diese zu stellen. Mit dieser Frage können wir einen wertvollen und heilsamen Blick auf unser Handeln werfen: ‚Was tun wir da eigentlich jeden Tag und wozu?‘ Für mich ist diese Fragestellung nicht die Folge und der Ausdruck misslungener Lebensentwürfe, sondern sie soll neubeginnend in die nachdenkliche und traurige Besinnung hineinführen.

Was gibt es Sinnloseres, als in die Einsamkeit zu gehen, sich der Hitze der Wüste auszusetzen und im sozialen Niemandsland sein Dasein zu fristen?, so wird mancher urteilen und fragen. Vergessen wir dabei nicht die unzähligen Menschen, die in solchen Daseinsumständen leben, ohne eine bewusste Entscheidung dafür getroffen zu haben. Wenn jemand an das Leben in Fülle glaubt, reich ist an Kontakten und im Besitz vieler Güter sowie bedeutende Leistungen erbracht hat, ist dessen Leben so viel sinnvoller, wenn wir einmal einen übergeordneten Blick auf ein möglich *letztes Ziel* des Daseins werfen?

Gilt der erste Eindruck Deines Freundes Thomas Merton vom Leben der Eremiten nicht für sehr viele Biographien des ‚normalen‘ Lebens, vielleicht irgendwann für uns selbst?:

*„Die Eremiten ‚schiene nie weiter zu kommen‘. Ihre Geschichten waren nicht schlüssig. Sie scheinen gestorben zu sein, bevor sie herausfanden, was sie erreichen sollten.“\**

Haben wir schon herausgefunden, was wir im Leben erreichen sollten? Wird unser Leben nicht einfach ‚abgebrochen‘ wie das eines Eremiten? Zeigt sich nicht schon jetzt das willkürliche Ende von dem, was wir uns aufgebaut oder hoffend erdacht haben?

Ich kann gut nachvollziehen, wie Du beim weiteren Lesen von Mertons Analyse über die Einsiedler den Atem angehalten hast und Deine Gefühle zwischen angstvoller Sorge und Befreiung hin und her geschwankt sind. Es ist gut, dass diese Betroffenheit noch nachwirkt. Solche Gefühle beschäftigen auch mich, wenn ich bei ihm lese:

*„Nun weiß ich, dass an der Unvollständigkeit des Seligen Konrad selbst etwas Wichtiges ist: Eremit in Palästina mit Erlaubnis des heiligen Bernhard. Macht sich auf den Heimweg nach Clairvaux, als er hört, dass der Heilige Bernhard stirbt. Kommt nach Italien und hört, dass der Heilige Bernhard tot ist. Richtet sich in einer Kapelle am Wegrand außerhalb von Bari ein und stirbt dort. Was*

*für ein unordentliches, ungeplantes Leben! Keine Ordnung, kein Sinn, kein Höhepunkt. Wie ein Buch ohne Satzzeichen, das plötzlich in der Mitte eines Satzes aufhört.*“\*\*\*

Kommt im von außen betrachteten Lebensweg des Seligen Konrad nicht ein grundlegendes Prinzip zum Vorschein, das alle Menschen gleichermaßen betrifft? Unser Handeln wird immer unvollständig, der Sinn des Daseins unverstehbar bleiben.

Um unser Schicksal auch nur anfanghaft zu begreifen, sollten wir innehalten, uns besinnen, um für Augenblicke Abstand von unseren Zielsetzungen zu nehmen. Der Sinn des Lebens bestimmt sich nicht grundlegend dadurch, dass wir auf erreichte Ziele zurückblicken oder künftige in Angriff nehmen, die von der sozialen Gemeinschaft als nützlich anerkannt werden. Der Sinn des Lebens liegt für mich in den Dingen verborgen, an dem alle Menschen teilhaben können.

Wenn wir denken, wissen wir, dass wir leben. Das ist das Wichtigste, was ich von meinen Altvätern vermittelt bekommen habe: ‚Du lebst! Und jetzt gestalte vor allem diese Gegenwart.‘

Ein Mitbruder fragte mich: *„Wie muss der Mensch seine Lebensführung ausrichten?“* Ich antwortete ihm: *„Wir lesen bei Daniel (6,13), dass gegen ihn keine Anklage gefunden werden konnte, außer dem Dienst für den Herrn seinen Gott.“*\*\*\*

Daniel lehnte es ab, den König Nebukadnezar als einen Gott zu verehren. Wir sollten uns gut überlegen, für wen oder was wir unser Leben opfern.

Wenn es uns gelingt, unser Handeln in der Gegenwart gerecht zu gestalten, uns nicht für etwas Besseres halten, ohne Betrügereien auskommen, vielmehr darauf hoffen, dass das Sinnvolle auf uns zukommt, und wir es nicht planen müssen und jederzeit mit der Durchkreuzung unserer Ziele sowie mit einem unerwarteten Abbruch unseres Lebens rechnen, dann wissen wir, dass es keinen Menschen geben kann, der einen fehlenden Sinn grundlegend erhellen oder ausgleichen kann.

Ich erfahre den Sinn des Lebens in der Gegenwart und nicht in der Zukunft. Kein Mensch wird dabei je ohne die Gefahren der Löwengrube des Daniels auskommen müssen. Aber wir können darauf hinwirken, nicht schon zu Lebzeiten von den Löwen zerfleischt zu werden. Der Tod kommt für fast jeden ungefragt und meistens plötzlich – wie beim Seligen Konrad.

Wir haben die Möglichkeit, erleichternd auf das jeweilige Heute zu schauen. Befreien wir uns vom Irrtum der Lebensziele.

Glaube mir, in Deinen dunklen Momenten kannst Du wirklich zur Freiheit gelangen. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Thomas Merton, Tagebucheintrag, in: Patrick Hart, Thomas Merton – Der Mönch der sieben Stufen, 107

\*\* ebd., 107; Bernhard von Clairvaux, 1090–1153, großer Reformator des Zisterzienserordens; Konrad von Bayern, 1105–1154, verstirbt in Süditalien.

\*\*\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 627

## **sich mehr selbst ausschließen**

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wenn wir uns ausgeschlossen fühlen, dann kann dieser Umstand heftige Gefühle in uns auslösen. Im tiefsten Grunde unserer Seele sind wir so geschaffen, dass wir nicht nur aus uns selbst heraus, also allein existieren können. Das Streben unseres Herzens ist darauf ausgerichtet, Kontakte zu knüpfen, damit wir uns mit anderen Erdenbewohnern auf viele Weisen verbinden. Dieser natürliche Trieb kann durch unseren Willen leicht zu Verkrampfungen führen, weil wir fest daran glauben, dass ausschließlich die erdachten, erhofften und liebgewonnenen Beziehungen zu unserem Lebensheil führen.

Hinzukommt, dass wir uns nur schwer von bestehenden menschlichen Verbindungen lösen können. Dies kann dazu führen, dass wir mit Härte ausgeschlossen werden oder selbst plötzlich vertraute Kontaktaufnahmen von anderen verweigern. Beziehungen bewusst zu beenden, ist wenig eingeübt.

Wir können uns eine Menge seelisches Leid ersparen, wenn wir uns nicht aufdrängen. Es gilt vielmehr zu hinterfragen, warum es denn so wichtig ist, unbedingt dabei zu sein und womöglich noch eine ganz bestimmte Rolle oder Position einzunehmen. Wenn wir uns vornehmlich aus einer Sucht nach Anerkennung um Kontakte bemühen, dann ist unsere seelische Balance gefährdet. Wir können uns dann gar nicht richtig angenommen fühlen, weil wir genau darum wissen, was wir initiiert haben, um mitmachen zu können. Das ist hart!

Es gibt jedoch noch eine weitere Gefährdung, die unser Angewiesensein zu überdecken sucht. Wenn wir in einem Kreis nach sehnllichem Warten aufgenommen worden sind, dann beginnen wir allmählich Bedingungen an das Miteinander zu stellen. Manchmal betreiben wir einen extremen Aufwand, um alle anderen in unsere Verhaltensrichtung zu zwingen, selbst gegen erbitterten Widerstand. Es gibt eine andere Möglichkeit: Wir können diese Gemeinschaft verlassen, ohne eine gegenseitige Zuneigung und Bedingungen für ein Wohlfühlen zu verordnen.

Bei meinem Weggang in die Einsamkeit der Wüste habe ich niemanden gezwungen, mich zu begleiten. Ich wusste, dass ich diesen Weg allein gehen musste. Es ist wichtig, dass wir unser Handeln überdenken, da es Dinge gibt, die wir ohne die anderen Menschen für uns selbst tun müssen, um ihnen möglicherweise wieder hilfreich begegnen zu können.

Das Zusammensein ist ein Geschenk, das wir im herzlichen Grunde weder machen noch trickreich erwirken können. Es kann heilsam sein, sich von den ‚geschaffenen‘ Beziehungen zu trennen, um sich selbst nichts vorzumachen. Wir lernen dadurch auch den Abschied an sich und die Angst vor dem Alleinsein besser wahrzunehmen, ohne diese Wahrheiten durch Illusionen zu verdrängen. Die Achtung vor den Bedürfnissen des anderen ist das Wichtige.

Udo, ich finde es weiterhin in Ordnung, wenn Du Dich den Menschen nicht aufdrängst, die Dir deutlich machen, dass sie wirklich kaum Gemeinsamkeiten mit Dir teilen können. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*~\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

# Notwendende Begleitung

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

Du hast mich in Deinem Herzen gesucht, Deine Seele war betrübt, als Du mich nicht fandest, Dein Verstand konzentrierte sich, um den Willen zu steuern; es war jedoch wie unendliches Warten, das erneute Gemeinschaft entstehen ließ.

Udo, ich bin auch weiterhin geistig anwesend. Sich nicht zu verhärten, weich, biegsam und offen zu bleiben, verbindet sich oftmals heilsam mit dem vermissenden Begehren und dem Traurigsein, das die Liebe zum Mitmenschen erwecken kann.

Welch wundervolle und sinnliche Beschreibung des Schweigens, die durch die Worte Charles de Foucauld in unsere Wirklichkeit kommen. Sie klingen in mir nach und sie erfassen mein Stillsein in der Wüste:

*„In diesem langen Schweigen habe ich getreulich an Sie gedacht ... Schweigen – Sie wissen es – ist das Gegenteil von Vergessen und Kälte ... Im Schweigen liebt man am glühendsten; Lärm und Worte verlöschen oft das innere Feuer ...“\**

Mögen wir auch gut, gerecht und liebevoll sein, so können wir dies auf Dauer nur leben, wenn wir anderen liebenden Zugang zu unserem Herzen eröffnen und den Ansporn oder den korrigierenden Weckruf wohlwollend aufnehmen.

Ich erinnere mich gut an die Weisung des Abbas Theonas:

*„Falls einer eine Tugend erwirbt, dann gibt Gott nicht ihm allein die Gnade, denn er weiß, dass er in ihrer Bemühung nicht treu sein wird, wenn er aber einen Genossen hat, dann wird er aushalten.“\*\**

Für unser seelisches Überleben in der Einsamkeit ist es wichtig, dass wir die hilfreichen Worte der anderen suchen und auf sie hören. Wir folgen diesem Prinzip, um erst gar nicht in eine ausweglose Situation zu geraten. Die Not ist für uns ebenso abgewendet, wenn sie sich nicht ausbreiten konnte. Uns ist die *verständnisvolle Einsicht* in die seelischen Affekte eines der wichtigen Anliegen.

Ich halte es für einen einsichtsvollen Weg, wenn Du täglich der Kranken gedenkst, die Dir im Bewusstsein sind und ihre Situation im Dialog mit Gott bedenkst. So ist Dir die Brüchigkeit des Daseins nahe und die *lebensnotwendige* Fürsorglichkeit im herzlichen Sinn.

Udo, lasse Dich nicht davon abbringen, Dich begleiten zu lassen, Du weißt ja nur zu gut, wohin der blinde Eigenwille führen kann.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Charles de Foucauld schreibt die an einen befreundeten Trappisten, in: ders., Ein Weg der Nachfolge, 264

\*\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 725



## einfach da sein

Liebe Leserinnen und Leser!,

Lieber Udo,

solange es uns einigermaßen gut geht oder wir uns ausreichend mit Arbeit, Spaß oder anderen Mitteln das Bewusstsein betäubt haben, wird uns kaum eine vertiefende Frage nach dem Sinn des Daseins mit Traurigkeit berühren.

Und dennoch – kein Mensch kann sich der einsamen Minuten, Stunden und Tage entziehen, die irgendwann den gewohnten Lebensfluss anhalten. Der soziale Status, die erworbene Bildung, der gesamte Besitz und die überhebliche Abgrenzung gegenüber anderen Menschen helfen in dem Gefühl erschreckender Sinnlosigkeit nicht weiter.

Du hast Dir vor Augen führen können, wie mit mir Tausende in das soziale Niemandsland der Wüste Ägyptens gezogen sind. Mit einem solchen Lebenswandel, der zutiefst auch religiös motiviert ist – wir wollen unser gesamtes Leben auf die Gottsuche konzentrieren –, sind wir der menschlich erniedrigenden gesellschaftlichen Einordnung entflohen. Die meisten von uns sind besitzlose Bauern, Hirten, Fährmänner, einfache Handwerker oder Sklaven. Der Aufbruch in die Wüste hat uns neuen Sinn verliehen und uns in der Gewissheit beseelt, dass wir einfach leben dürfen, ohne tagtäglich unsere Nützlichkeit unter Beweis stellen zu müssen.

Es kann ein befreiendes Gefühl sein, einfach nur da sein zu dürfen, weil wir da sind. Und somit ist für uns in der Wüstensituation nicht mehr oder weniger Leben, sondern nur das Lebendige macht unser Dasein aus. Wir haben uns der Bewertung der anderen entzogen, die unsere Sinnhaftigkeit mit dem Nutzen verbunden haben, den sie durch uns erlangten.

Welcher sterbliche Mensch kann die Bedeutung des Einzelnen ermessen?

Wer bewusst in die Wüste geht, läuft im eigentlichen Sinne nicht weg, da es weitaus schönere und fruchtbarere Landschaften bei uns gibt. Er ist sich vielmehr in der Tiefe seines Herzens darüber im Klaren, wie einfach sein Leben ist. Auf der anderen Seite ist da die betäubende Illusion, dass es ein besseres Dasein gibt, wenn ich mich über die anderen stelle.

Natürlich sind wir in der Einsamkeit nicht der Gefahr enthoben, uns für etwas Besseres zu halten oder die Freiheit durch neue Zwänge einzuschränken. Die alten Gewohnheiten und Denkweisen aufzugeben und mit einer einfachen Lebensweise wirklich ernst zu machen, ist nicht leicht.

So habe ich es mir zum Prinzip gemacht, wenn ein ehrwürdiger Altvater seine Meinung geäußert hat, und ich von ihm nicht ausdrücklich zu eigener Ansicht aufgefordert wurde, meine Gedanken zurückzuhalten und ihn für seine Einstellung zu loben.\* Dadurch verwehre ich mir den Kampf, unbedingt Recht haben und mich über ihn stellen oder die Anerkennung der anderen erhalten zu wollen. Ich möchte einfach nur da sein, ohne mir eine Berechtigung zum Leben erwirken zu müssen.

Die andere Schwierigkeit im Abseits der normalen Gesellschaft ist das Einschränken der gewonnenen Freiheit durch das Auferlegen erneuter Regeln. Wir stehen hier in der Wüste leicht in der Versuchung, andere zu bewerten, wenn sie den allgemeinen Ansichten eines Einsiedlerlebens nicht entsprechen. So gilt das ungeschriebene Gesetz, dass wir die Pflege und die damit verbundene Bedeutung unseres Körpers hinten anstellen. Zudem ist Wasser eines der kostbarsten Güter zum Überleben. Dennoch wasche ich mich, wenn mir danach ist. Auch wenn einige daran Anstoß nehmen, möchte ich eine solche Freiheit meines Handelns nicht einschränken. Ein Leben um der Regeln willen, ist kein *einfaches* Leben.

Eines Tages kam Abbas Isaak vorbei, als ich gerade Wasser über meine Füße goss, „*und da er die Freiheit hatte, mit mir zu reden, sagte er zu mir: ‚Wie haben einige sich auf ungewöhnliche Strenge verlegt, indem sie ihren Leib hart behandelten?‘“ Ich sagte darauf: ‚Wir sind nicht gelehrt worden, Leibestöter zu sein, sondern Leidenschaftstöter!‘\*\**

Die Leidenschaften können uns dazu drängen, mehr vom Leben zu erwarten, als es in Wirklichkeit gibt. In der Traurigkeit, im Leid, in der Krankheit und in der Einsamkeit werden wir deutlich zu einem Denken an die Einfachheit des Daseins zurückgeführt.

Warum genügt uns die Schlichtheit und Natürlichkeit des Lebens nicht?

Die Luft zum Atmen wird dadurch nicht gehaltvoller und der Vorgang der Verdauung nicht reiner, wenn die Menschen uns zujubeln oder wir auf einem edlen Stuhl sitzen.

Wir können uns ins Daseinsgeschehen hineindrängen, obwohl wir bereits anwesend sind, oder wir können mit freimachender Geduld darauf warten, ob es einen gemeinschaftlichen Sinn für uns gibt. In den Zeiten der Stille können wir die Gelegenheit nutzen, unsere krankmachenden Leidenschaften aufzuspüren, das psychische Leid zu entlarven, das von der angenommenen Bedeutungslosigkeit genährt wird, – und einfach leben.

Udo, ich freue mich für Dich, dass Du wieder mehr freien Geist in Dir erspüren kannst, der es Dir ermöglicht, für das Geschenk des Lebens dankbar zu sein. Das einfache Leben ist der Weg zu einer seelischen Freiheit. Verweile weiterhin in Deinem geduldigen und kämpfenden Warten.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* vgl. Weisung der Väter, Abbas Poimen, 679

\*\* ders., 758

## Wenn das Nichtvorhandene nicht anwesend ist

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wenn Dir Menschen eingestehen, dass es das Schwierigste im Leben ist, die Gegenwart zu leben, den Augenblick und wahrlich nur die Momente auszufüllen, dann ist dies sehr einsichtig.

Wir beschäftigen uns mit dem Vergangenen und sorgen uns um das Zukünftige – ein menschlicher Wesenszug. Eine solche Gedankenreise bedarf dringend der Reflexion und der Korrektur, wenn wir darüber fast das Atmen in der Gegenwart vergessen.

Manchmal bewegen sich unsere Gedankengebilde wie von selbst und drängen sich geradezu in unser Bewusstsein. Sie lösen Sehnsuchtsvolles, Erschreckendes, Trauriges, Erregendes, Zerstörerisches, Hoffnungsvolles in uns aus. Aber mit dem Gegenwärtigen hat dies oftmals nur in sofern etwas zu tun, als diese Gefühle anwesend sind, jedoch nicht das Erdachte.

Du kannst Dir vorstellen, dass es für mein seelisches Überleben hier in der Einsamkeit außerordentlich wichtig ist, diese täglichen Phantasien als solche zu entlarven und mit der Wirklichkeit zu konfrontieren, die wir den Augenblick nennen.

Ich stimme mit Dir darin überein, dass die Wirkkraft möglicher Vorstellungen von manchen bewusst dazu eingesetzt wird, um verführerische Illusionen zu erzeugen, die uns der unliebsamen Gegenwart entheben sollen. Darüber hinaus wird ein zeitgleiches – wenn die innere Gedankenwelt mit dem äußerlich Anwesenden identisch ist –, Ausfüllen der Augenblicke wie selbstverständlich als unerreichbar anerkannt, um es unbewältigt zur Seite zu legen. Damit sind unsere Trugbilder weiterhin vorhanden.

Dich beschäftigt dieser Themenbereich schon seit langem und wird umso brennender, je mehr Deine Gefühle Dir das Hier und Jetzt verschleiern. Wir benötigen neue inhaltliche Anreize, die uns dazu anhalten, den sich auftürmenden Gedankengebäuden Einhalt zu gebieten. Bisweilen kommen wir nicht umhin, gerade wenn uns das Nichtvorhandene fest im Griff zu haben scheint, uns wachzurütteln und uns dazu zu zwingen, die tatsächliche Wirklichkeit, den jetzigen Augenblick als Erlebnisraum zu begreifen. Eine solche Strategie ist nicht so schwer, wie unsere Einbildungskraft es uns vorstellen lässt; denn wir kennen ebenso die Augenblicke, die uns ganz und gar zu fesseln vermögen, die wir anhaltend lieben und zeitgleich wahrnehmen. Unsere Aufgabe ist es, den augenblicklichen Moment so zu leben und zu gestalten, wie er tatsächlich möglich ist. Alles andere bewegt sich in der Sphäre einer Scheinwelt.

Um meine Trugbilder besser entlarven zu können, suche ich Abstand von meinem direkten Lebensraum und führe mir die Gegenwart zwingend vor Augen: das bin ich jetzt im Moment; dies ist mein derzeitiges Leben; es ist zur Zeit so und nicht anders ...; ich lebe.

Wie Du mir gesagt hast, sucht Dein Freund Thomas Merton mit ähnlicher Absicht den alten Schuppen abseits seines Klosters auf. Dort kann er

unbeeinflusst von den Ansprüchen seiner Mitbrüder das Wirkliche besser wahrnehmen.

Ich kann verstehen, wenn Du seinen Tagebucheintrag mehrmals am Tag liest: *„Wie die Gegenwart mich in der Gewalt hat. Das ist die eine Sache in meinem geistlichen Leben, die am bemerkenswertesten gewachsen ist – nicht viel anderes ist. Der Rest verblaßt wie gewöhnlich. Ich werde älter. Die Wirklichkeit des Jetzt – die Unwirklichkeit von allem anderen. Die Unwirklichkeit von Vorstellungen und Erklärungen und Formeln. Ich bin. Die Unwirklichkeit von allem anderen. Die Schweine quieken. Schmetterlinge tanzen umeinander – oder tanzten noch vor einem Augenblick – vor dem blauen Himmel am Ende des Holzschuppens. Die Kreissäge steht dort draußen, halb bedeckt mit einer schmutzigen und zerrissenen Plane. Die Bäume sind frisch und grün in der Sonne (gestern mehr im Regen). Kleine Wolken unaussprechlich schön und ruhig und sprachgewandt über den ruhigen Waldlandschaften. Welch eine Parade aus Licht, Stille und Herrlichkeit! Das ist mein Fest, hier im Stroh zu sitzen!“\**

Das Unwirkliche herauszufinden, sich vor Augen zu führen, ist von entscheidender Bedeutung. Denn daraus ergibt sich wie von selbst, was gegenwärtig anwesend ist. Da die Ablenkungen vom Wirklichen und die Verführungen, die Gegenwart zu verdrängen, wirkmächtig am Werke sind, bedarf es der konsequenten Bewusstmachung des Anwesenden.

Bei allem können wir der Sogwirkung der bestimmenden Sorge um das Morgen nur begrenzt Einhalt gebieten. Sie wird uns unser Leben hindurch begleiten.

Ein Mitbruder fragte mich, *„auf wen das Wort der Schrift gehe: Sorget nicht für morgen! (Mt 6,34)“* Ich antwortete ihm: *„Es ist zu einem Menschen gesagt, der in Versuchung ist und voller Sorge verzagt, indem er sagt: Wie lange werde ich in dieser Versuchung sein müssen? Doch lieber sollte er nachdenken und täglich sagen: heute!“\*\**

Lassen wir uns nicht verrückt machen durch unsere Gedankengebilde und die Weissagungen der anderen. Setzen wir unsere schöpferischen Kräfte zur Gestaltung der Gegenwart ein: Augenblicklich können wir das tun, was uns erreichbar ist. Was wollen wir mehr.

Udo, das Vergangene ist vorbei, so sehr Du Dir dies in einigen Punkten auch zurückwünschen magst, und das Schreckliche der Zukunft ist noch nicht eingetreten. Dir dies zu vergegenwärtigen, bleibt Deine tägliche Aufgabe. Denke weiterhin an die Unwirklichkeit Deiner Phantasien.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Patrick Hart, Thomas Merton – Der Mönch der sieben Stufen, 122

\*\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 700

## Ehre, der krampfhaft Versuch, dem Tod zu entgehen

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

es beruhigt mich, darum zu wissen, dass Du trotz äußerer Wogen Deinen Mittagsschlaf genießen kannst. Wir beide stehen sehr zeitig auf, um von der morgendlichen Stille umfassen zu sein, die von der Nacht wegführt.

Etwas anderes ist die Schlaflosigkeit, wenn die innere Unruhe unsere Gefühle ständig neu aufwallen lässt.

Ich finde es auch beeindruckend, was Dein Vater mit überrascht klingender Stimme zu Dir sagte, als ihr gemeinsam vor der Urne Deines verstorbenen Onkels standet: ‚Das ist der Mensch!‘

Du glaubst, dass wir oftmals angstvoll angetrieben sind, diese Asche zu verdrängen, so zu tun, als gäbe es sie nicht. Ich finde es auch zutreffend, dass wir keinem anderen schaden, wenn wir mit unseren Ängsten ausschließlich auf uns selbst bezogen bleiben. Lassen wir jedoch unsere Wut über die Nichtigkeit unseres Daseins an anderen aus, nimmt der Größenwahn meistens zu. Man beginnt damit, andere zu vernichten, und wenn einem schon der Mut fehlt, andere umzubringen, dann gibt es noch die Variante, einem den sozialen Tod zu bereiten. Ein solches Vorgehen gibt es auch in meinem Zeitalter.

Aus meiner Sicht hast Du richtig erkannt, dass der Mensch mit bösen Absichten dasjenige beim anderen anzugreifen versucht, was ihm selbst am Wichtigsten zu sein scheint: die Ehre.

Wir beide wissen genau, wer die Auszeichnungen vergibt. Und somit können diejenigen ihre Wertschätzung ebenso wieder aberkennen. Das ist schlüssig und beruhigend.

Das von Dir erwähnte Zitat aus der Komödie ‚Der Kerzenzieher‘ von Giordano Bruno ist wirklich passend: *„Ehre ist die gute Meinung, welche andere von uns haben: Solange diese besteht, besteht die Ehre. Und es ist nicht das, was wir sind und was wir tun, was uns ehrlos oder unehrbar macht, sondern vielmehr das, was die anderen meinen und von uns denken.“*\*

Wie ich von Dir weiß, brachte die Meinung der Herrschenden Bruno auf den tödlichen Scheiterhaufen. Er löste offenbar mit seinen Theorien den Schrecken darüber aus, wie winzig der Mensch mit seinen göttlichen Ideen angesichts eines unendlichen Weltalls ist. Bruno nahm den Menschen ihren vorgestellten und geglaubten geschöpflichen Mittelpunkt, an dem sie krampfhaft festhielten und weiterhin darauf bestanden, dass sich alles um sie selbst drehte. Es ist schlüssig, dass die Unendlichkeit kein Zentrum hat. Mit dieser Sichtweise stürzte er die Menschen offenbar in eine Bodenlosigkeit. Sie rächten sich an ihm dafür auf tödliche Weise.

Ich kann Deine Gedankengänge in Bezug auf das Schicksal von Giordano Bruno gut nachvollziehen. Der Mensch geht oftmals mit aller Macht und

Brutalität dagegen an, wenn die geglaubte Lebenswichtigkeit, das aufgebaute Herzstück des Lebens, bedroht ist, zum Stillstand zu kommen. Die ausschließlich irdisch angebundene Hoffnung wird jedenfalls zeitig sterben. In meiner Gedankenwelt kann ich die Weisheit aus dem alttestamentliche Buch der Sprüche nahtlos anfügen: *„Mit eines bösen Mannes Tod geht jede Erwartung dahin, dahin auch die Hoffnung auf seine Stärke.“* (Spr 11,7)\*\* Wenn diese aussichtslose Tödlichkeit des Daseins lebendig erlebt wird, wenn zu Bewusstsein kommt, wie elendig schwach der Mensch ist, wie die erworbene Macht, der Besitz und die Verdienste einen nicht vor dem Tod bewahren, auch nicht vor dem sozialen Tod, dann ist es eine Frage des Charakters, auf welche Weise er damit umgehen wird. Angesichts der Wahrheit des Todes ist die Zeit für Versöhnlichkeit und Demut gekommen.

‚Aber was können wir tun‘, so fragen mich meine Mitbrüder, ‚wenn die Bosheit von anderen uns erreicht und wir versucht sind, ebenso zu handeln?‘ Ich halte den Rat Deines Seelenführers für sehr weise: *‚Der Sache mit anhaltendem Schweigen begegnen und den guten Geist in sich aufspüren, ihn wahrnehmen, um zu hören, was er zu Dir sagt.‘*

Das Einüben der Einsamkeit, in Stille zu verweilen, ist eine gute Vorbereitung auf eine tödliche Isolierung.

Da ich weiß, welche Kritik im Sinne von Weltfremdheit Dir jeweils entgegengebracht wird, weil Du Dir eine wichtige Grundeinstellung von uns zur persönlichen Leitlinie gemacht hast, möchte ich Dir in Deine Situation hinein diese Weisung erneut vor Augen stellen:

„Ein Altvater sprach zu seinem Bruder: ‚Vergegenwärtige dir alle Tage deinen Tod als nahe und kümmere dich um nichts in dieser Welt, gleich als lägest du schon lang im Grabe. Habe auch immer die Gottesfurcht in dir. Halte dich für geringer als alle Menschen. Rede von niemand Schlechtes, denn Gott weiß alles. Sei vielmehr mit allen in Frieden, dann wird dir Gott allezeit die Herzensruhe schenken.‘“\*\*\*

Brauchen wir mehr im Leben als dieses? Wenn wir alles zu haben scheinen, neigen wir weniger zu einer solchen Einstellung. Das Bewusstsein über die Nichtigkeit unseres Daseins führt jedoch nicht immer zu der tiefen Erkenntnis, ‚im Frieden mit den anderen zu sein‘.

Udo, wenn Du in Dir zur Ruhe kommst, kannst Du viel eher das hören, wonach Du Dich sehnst.

Die tiefe Verbundenheit der Wüstenväter kommt in der Einsamkeit zum Tragen.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Giordano Bruno, Der Kerzenzieher, 134

\*\* Übersetzung nach der Jerusalemer Bibel

\*\*\* Weisung der Väter, 1016

# Unruhige Augenblicke

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

mein Tag beginnt mit den ersten Strahlen der Sonne und neigt sich seinem Ende zu, wenn die Sonne mit ihrer Röte am Horizont versinkt. Und so lebe ich in dem Bewusstsein, dass ich mein Leben zwischen dem Hellen und dem Dunkeln lebe. Mehr Dasein gibt es nicht. Ich bin ein natürliches Wesen.

Ich kann mit Dir fühlen, wie Dich die Schicksale einzelner Menschen berühren, deren Leben scheinbar von äußerer Sinnlosigkeit geprägt ist. Der ‚brauchbare‘ Lebenseinsatz dieser Personen ist offenbar vorbei. Sie verbringen ihr weiteres Leben in sozialer Einsamkeit, da sich ihr Wert verbraucht zu haben scheint.

Auch ich folgte dem sozialen Rhythmus meiner Zeit. Meine gesellschaftliche Stellung war von Geburt an ganz unten. Seit Generationen bewirtschaftet meine Familie die Felder für die staatlichen Besitzer. Das Leben auf dem Land folgte dennoch in erster Linie den Gegebenheiten der Natur. Ich betete zu den Göttern um eine gute Ernte und eine kraftvolle Gesundheit.

Eines Tages kamen Prediger in unser Dorf, die über Jesus von Nazareth und seinen menschenfreundlichen Gott erzählten. Sie sprachen von der unsterblichen Bedeutung eines jeden Menschen, jenseits des Urteils der Gemeinschaft. Die Leistung sei nicht das Entscheidende, sondern dass die Liebe die Seele mit Ruhe erfülle, so lautet seine Botschaft.

Diese Worte waren damals und sind heute noch für mich eine Befreiung. Ich bin auferstanden vom sozialen Tod und mein Inneres erwachte: Ich bin ein Mensch.

Ich floh die Menschen, die mir vorrangig nur eine zweckmäßige Bedeutung zuerkannten. In der Wüste geht es nur um das Leben des menschlichen Wesens an sich und nicht um Ansehen und Brauchbarkeit. Ich darf leben.

Dennoch gibt es Tage oder Wochen, in denen eine ängstliche Enge die herzliche Weite meines Innern voller Unruhe bedrängt: Wofür lebe ich? Bin ich überhaupt wichtig? Habe ich nicht ein wohlhabenderes Leben verdient? Wer kennt eigentlich meine wahre Größe und Gutheit? Soll ich mein Eremitendasein aufgeben und mich mehr in das soziale Gefüge einbinden lassen?

In solchen Momenten vergegenwärtige ich mir die grundlegende Einsicht:

„Wenn du dich selber für gering hältst, hast du Ruhe, an welchem Ort du dich auch niederlassen magst.“\*

Ja, meine innere Unruhe ist oftmals das Ergebnis meines Vergleichs mit den anderen. Ruhe strömt wieder in meine Seele ein, wenn ich darum weiß, dass ich da sein darf und meine ungewollte Sterblichkeit der Maßstab für meine Stärke ist.

Udo, gestalten wir weiterhin unsere Augenblicke so, dass wir uns im Wesentlichen als Mensch begreifen und herzlich spüren können.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 655

# Doppeltes Schweigen

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

du fragst mich, ob wir uns nach all den Jahren in unserer kleinen Gemeinschaft noch etwas zu sagen oder zu erzählen haben. Nun, ich könnte scherzhaft anbringen, dass wir uns durch das tägliche Schweigen noch einige Themen aufgespart haben, die wir uns zu gegebener Zeit mitteilen können.

Doch wir wissen beide, dass die unendliche seelische Tiefe unseres Herzens ständig neue Gedanken- und Gefühlswelten in unser Bewusstsein bringt, die des Austauschs bedürfen. Es gibt immer neue Fragen zu unserem Dasein, solange wir existieren.

Die einen richten ihren Blick mehr nach außen auf die Geschehnisse, die sie umgeben und beeindrucken. Andere entziehen sich den äußeren Reizen und entdecken durch die innere Dunkelheit hindurch neue lichtvolle Welten. Dabei kann das Schweigen in beiden Erkenntnisweisen eine wichtige Rolle spielen.

Das äußere Schweigen sagt allerdings noch nichts darüber aus, ob wir innerlich ebenso im Frieden mit uns selbst und anderen sind. Somit kann es durchaus sein, dass Menschen sich anschweigen, jedoch die Wogen der Seele nicht geglättet sind. Die kochende Wut wird lediglich zurückgehalten.

Unser mönchisches Ziel ist es, eine innere Balance zu erreichen, die uns friedvolle Gedanken schenkt, die alsbald zu einer vollkommenen Ruhe führen können.

Wir achten noch auf einen weiteren Aspekt, den wir mit dem Schweigen verbinden. Es ist ratsam zu schweigen, bevor wir eher Sinnloses von uns geben, nur reden, weil wir verlegen sind, uns vollmundig ausdrücken, um unsere Unkenntnis mit Wolken zu verhüllen. Wenn jemand mit Bedacht, aus seiner Erfahrung der Stille heraus verbunden mit wirklicher Weisheit spricht, dann hält er Verbindung zum Schweigen, obwohl es durch die Worte nicht ruhig ist.

Damit meine Schüler ihre Fortschritte in der Meditation besser einschätzen können, sagte ich in einer unserer Unterredungen:

*„Da ist ein Mensch, der scheint zu schweigen, aber sein Herz verurteilt andere. Ein solcher redet in Wirklichkeit ununterbrochen. Und da ist ein anderer, der redet von der Frühe bis zum Abend, und doch bewahrt er das Schweigen, das heißt, er redet nichts Nutzloses.“\**

Udo, es existiert soviel Gerede, innerlich wie äußerlich. Achte auf das doppelte Schweigen, dann wirst Du mehr zur Ruhe kommen und Dich weniger aufregen.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 601



## Begegnung mit Güte

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

manchmal lernen Menschen eher für sich etwas dazu, wenn sie nicht direkt angesprochen werden, sondern in einem Dialog über einen anderen sich selbst betroffen fühlen. Somit ist in unserem Austausch eine gute Möglichkeit bereitet, dass Deine Leser vor allem über sich nachdenken.

Wenn wir uns auf ein Gespräch oder eine Ansprache vorbereiten, dann ist es nicht ausgeschlossen, dass wir danach streben, einen guten Eindruck machen zu wollen. Aber wofür, welchen Sinn macht ein guter Eindruck?

Einige sind von der Angst beseelt, dass ihre Worte keinen Anlass zum Streit geben mögen. Andere wiederum verfolgen bestimmte Ziele, wobei die süße Rede den Gesprächspartner zu etwas Bestimmten überreden soll.

Den Wüstenvätern wird nachgesagt, sie seien im Umgang mit den Mitbrüdern oder Ratsuchenden zu direkt und wenig auf den wohlfeilen Ausdruck bedacht. Die Inhalte kämen auf diese Weise zu wenig in gutem Sinne an und so mancher würde sich von uns abwenden.

Im Unterschied dazu habe ich selbst die brillanten Reden der Stadtpräfekten und Landbesitzer vernommen, die ihre rhetorische Ausbildung in Alexandria erfolgreich beendet haben. Beim Hören dieser Reden oder im direkten Austausch mit ihnen war mir oftmals nicht klar: Sprachen sie von Herzen? Hatten sie mich als Person im Blick? Wollten sie mich verstehen oder nur ihre eigenen Ideen an mich weitergeben? Mit der Zeit wurde mir deutlich, dass es fast ausschließlich um eine erlernte Selbstdarstellung ging, die schauspielerisch eingeübt war.

Ich war seither auf der Suche nach Glaubwürdigkeit und wie ich diese in meinen Gesprächen vermitteln konnte. Bei meinem Forschen begegnete mir der Grundsatz des Abbas Kolobos, den ich seither meinen Schülern vermittele und mich darum bemühe, diesen selbst anzuwenden:

*„Wenn ein Bruder zum Altvater Johannes Kolobos kam, dann erzeugte er ihm die gleiche Liebe, von der es beim Apostel heißt: Die Liebe ist langmütig und gütig. (1 Kor 13,4).“\**

Auch wenn es mir zuweilen schwer fällt, steht für mich die gütige Freundlichkeit im Mittelpunkt eines Austauschs. Ich setze mir als Ziel, Verständnis für den anderen zu haben, im anderen den Menschen mit seinen Sorgen zu sehen, die Seele des anderen zu spüren, die wie ich nur ein kurzes irdisches Dasein erleben darf. Auf diese Weise ist herzliche Begegnung möglich, die ohne gelernte Regeln mich und den Mitmenschen im Verhalten verändern kann.

Udo, wenn Ratsuchende von Dir andere Inhalte hören möchten als diese, dann kannst Du ihnen nur von der Güte berichten. Sie werden kaum die Wirkweise dieses Lehrsatzes erleben.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 648

# Tödliche Abhängigkeit

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

anderen Menschen wird es womöglich ähnlich ergehen wie Dir, wenn sie das alttestamentliche Buch der Sprichwörter studieren. Obwohl Du es schon mehrmals gelesen hast, wurdest Du auf eine neue Weise von der Weisheit dieser Sprüche berührt. Du warst erstaunt, viele Mahnungen Deiner Eltern und Lehrer dort wiederzufinden. Ein wichtiger Teil menschlicher Erkenntnis lebt in den Menschen und wird gleichsam im natürlichen Fluss des alltäglichen Lebens weitergegeben, ohne dass wir etwas lesen müssen. Gott hat den persönlichen geistigen Austausch in den Mittelpunkt menschlicher Begegnung gestellt. Dies wird ein wesentlicher Bestandteil der göttlichen Schöpfung bleiben.

Natürlich wird von Generation zu Generation neben dem Guten ebenso das Böse, das Schädliche für die Seele des Menschen weitergegeben. Vom Bösen wird in gleicher Weise behauptet, es sei nützlich und heilsam. Es gibt viele Fallstricke, die uns ins Unglück stürzen können. Das Schlimmste für mich ist jedoch die materielle und seelische Abhängigkeit, die mein Leben derartig einengen kann, dass mir meine Psyche den Tod als einzigen heilsamen Ausweg vor Augen stellt. So weit dürfen wir es auf keinen Fall kommen lassen!

*„Mein Sohn, hast du deinem Nächsten Bürgschaft geleistet, hast du einem Fremden den Handschlag gegeben, hast du dich durch deine Worte gebunden, bist du gefangen durch deine Worte, dann tu doch dies mein Sohn: Reiß dich los; denn du bist in die Hand deines Nächsten geraten. Geh eilends hin, und bestürm deinen Nächsten!“\**

Wir können das flehentliche Warnen, als ginge es um Leben und Tod, aus diesen Zeilen erspüren.

Von manchen Dingen sind wir abhängig und wollen es nicht wahrhaben. Wir leugnen dann sogar dasjenige, was für unser Überleben wahrhaft wichtig ist. Von so vielem machen wir uns abhängig, obwohl es gar nicht nötig wäre.

Udo, ich habe mich von vielem schmerzlich befreien müssen, aber ich wollte nicht zugrunde gehen. Ich wollte leben, auch wenn die anderen meinen, dass dies kein richtiges Leben sei, ohne Besitz und Ansehen. Ich weiß mich weiterhin abhängig vom Schöpfer des Lebens, dem ich für jeden friedvollen und befreiten Atemzug danke. Den tödlichen Klauen der Menschen bin ich entflohen, denn kein Mensch darf mein Leben wie ein Gott bestimmen.

Dir wünsche ich die Obacht, zu überprüfen, woran Du Dein Herz bindest.

Dein seelischer Freund Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Das Buch der Sprichwörter, 6, 1-3

# Planlose Ungewissheit

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wir beide haben die Erfahrung gemacht, dass unsere weitläufige Zuversicht plötzlich von einer Angst durchbrochen wurde, die uns ab da stündlich oder täglich in sorgenvollem Atem hielt.

Du hast Dir in solchen Momenten die Frage gestellt, ob die bis dahin empfundene Sicherheit nicht eine Illusion ist, die verdrängend die Brüchigkeit des Daseins überspielt. ‚Ist es nicht ratsamer, ehrlicher, wahrhaftiger, sich die Zerbrechlichkeit des Lebens anhaltend vor Augen zu führen, als die Unsterblichkeit des eigenen Wirkens in den Vordergrund zu stellen?, so hast Du Dich oftmals gefragt.

Dagegen hält die Volksweisheit den Ausspruch bereit: ‚Man solle sich nicht zuviel Sorgen machen und schon gar nicht über die Dinge, die nicht der Sorge wert sind!‘

Und dennoch gibt es immer wieder die an der Seele nagenden Gefühle der Ungewissheiten: ‚Wie wird es in meinem Leben tatsächlich weitergehen? Werde ich womöglich wichtiger Dinge beraubt? An welcher Krankheit werde ich sterben? Wie lange kann ich noch zur Arbeit gehen? Wird mein Partner mich verlassen? Die Fragen nach den Unsicherheiten des Lebens können bis ins Unendliche ausgedehnt werden.

Wir haben unter uns vereinbart, eine aufkommende innere Unruhe auszusprechen, ohne dass diese als mangelndes Urvertrauen oder Unglaube gegenüber Gott ausgelegt wird. Meine Überzeugung steht fest: *„Wenn ein Mensch einen neuen Himmel und eine neue Erde schaffen würde, so könnte er doch nicht ohne Sorge sein.“*<sup>\*</sup> Das Geschaffene und das Geschöpfliche werden immer der Unbestimmtheit unterworfen sein, da es sonst keine Freiheit des Willens im grundlegenden Sinn geben würde.

Von daher ist es kein Trugbild, wenn wir uns die tiefsinnige Einstellung von Pierre de Caussade zu eigen machen, die er uns nahe legt. Ich bin wie Du davon beeindruckt!

*„Ich nehme diesen Zustand schrecklicher Ungewissheit an, worin du (Gott) alle Menschen belassen willst, selbst die größten Heiligen und deine ausgesprochenen Lieblinge.“*<sup>\*\*</sup>

Ich finde es gut, dass Du damit beginnst, das Sorgenvolle als Ausgangspunkt für Veränderungen zu sehen, indem Du Dein Leben nicht nur in eine bestimmte erdachte Richtung führst, sondern weiterhin Dinge in Freiheit auf Dich zukommen lässt.

Udo, lass nicht zu, dass die aufkommende Unruhe sich ausbreitet, wenn Du Dich innerlich nach Sicherheit sehnst. Gewinne mehr Zutrauen zur schrecklichen Ungewissheit.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 622

\*\* de Caussade, Hingabe an Gottes Vorsehung, 213

## Weitblick mit Zukunftsängsten

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

Du fragst mich, ob der Mensch Zukunftsängste haben darf, wenn er doch ein Vertrauen in Gott, derzeit ein Dach über dem Kopf und zu essen sowie eine lebensfähige Gesundheit hat?

Ich finde es gut, dass Du Deine Gedanken tiefer gehend wahrnimmst, auch wenn sie zunächst erschrecken oder Dich in die Selbstkritik führen. Wenn Dir unliebsame Gedanken plötzlich ins Bewusstsein kommen, dann sind diese momentan anwesend. Verhindern kannst Du eine solche Wirkweise nicht, da sie aus der Tiefe der Seele kommt. So ist manchmal die erste Reaktion auf bestimmte Gedanken, gerade wenn wir phantasieren, was andere wohl über uns äußern könnten, wenn sie darum wüssten, eine schamhafte Peinlichkeit. Wer könnte ein solches Gefühl als Ersteindruck verhindern!

In Dir wirkt noch der Gedanke nach, der Dich unerwartet traf und in Dir das Gefühl von Angestrengtheit, Lustlosigkeit und Traurigkeit entstehen ließ, da Du dachtest, dass Dein Leben noch so unendlich lang sei. Als Du dies später einem Freund erzähltest und er Dir seine Interpretation mit den Worten ‚Berater mit Zukunftsängsten‘ zurückgab, konntest Du den Grad Deines Unwohlseins erneut ausmachen.

Du kennst meine Einstellung zu solchen gedanklichen Vorgängen.

*Wenn Mitbrüder zu mir kommen und darüber klagen, „Vater, ich habe vielerlei Gedanken und komme durch sie in Gefahr“, dann führe ich sie ins Freie und sagen zu ihnen: „Breite dein Obergewand aus und halte die Winde auf! Sie antworten meist: „Das kann ich nicht!“ Darauf sage ich: „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!“\**

Führe Deine Gedanken ins Freie und erkenne, dass Dein Weitblick doch sehr kurzsichtig ist: Die Zukunft liegt für alle im Verborgenen.

Dein offener sprachlicher Umgang mit dieser gedanklichen Betroffenheit ist ein wichtiger Schritt, die Wirkung Deiner Einbildung zu entschärfen. Du antwortest den Menschen, die Dich nach Deiner Befindlichkeit fragen, dass es Dir im Augenblick gut geht, aber wenn Du an das nächste Jahr denkst, Du sehr unruhig bist. Die Rückmeldungen, von denen Du mir geschrieben hast, können Dir dabei helfen, wieder klarer zu sehen. Du hast vor allem zwei Reaktionsweisen auf Deine Äußerungen erhalten. Die einen sagen Dir, man soll nicht soweit in die Zukunft blicken, da es besser sei, wenig von dem zu wissen, was sich noch ereignen wird, und man rege sich womöglich jetzt über Dinge auf, die dann gar nicht eintreten. Die anderen fragen Dich eher neugierig, was in der Zukunft denn Schreckliches sei.

Udo, glaubst Du wirklich daran, dass es Absicherungen im Leben gibt, die uns auf einem sanften Ruhekissen durch die Gegenwart tragen? Wie sähe unser Dasein aus, wenn es diese tatsächlich gäbe?

Das Gefühl von einem unsäglich langen Leben entsteht vor allem dadurch, dass wir es als fragwürdig oder sinnlos erachten, dasjenige vor den anderen aufrechterhalten zu müssen, wovon diese glauben, es sei lebenswichtig. Möglicherweise sind wir selbst noch zu sehr vom Unwichtigen beeindruckt und wissen deshalb nicht, wie wir uns davon trennen können.

Udo, lass uns gemeinsam die erhellenden Gedanken von Caussade reflektieren, meditieren, herzlich ergreifen und innerlich durchleben:

*„Überstürzen wir nie etwas. Nichts beklemme unser Herz. Wo nur ein Nichts vorhanden ist, gibt es weder Überstürzung noch Beklommenheit, sondern nur eine friedliche und unwandelbare Leere. Dahin sind wir gekommen, sobald wir uns an nichts Geschaffenes mehr hängen. Wir werden glücklich uns finden, sobald wir aufhören, uns zu suchen. Verlieren wir alles, um alles zu finden.“\*\**

Führen wir unser Herz weitab von der Logik der Gedanken. Erspüren wir in allem das friedvolle Nichts, damit wir befreiende Momente in uns erleben können. Trennen wir uns für Augenblicke vom unbedingten Habenwollen. Es wird nicht das geben, was es nicht geben wird, noch ist das vorhanden, was nicht vorhanden ist.

Vielleicht sollten wir umdenken und unseren Weitblick weniger in die Zukunft führen, sondern vielmehr umfassender auf die Substanzen richten, die sich uns im wahrhaft Geistigen, Geistlichen und Metaphysischen spürbar zeigen. Diese Wesenheiten können ein passendes Gegengewicht zu den Phantasmagorien materieller Dinge sein. Das irdische Träumen zeigt uns dennoch ein entscheidendes Erkenntnisprinzip, indem wir mit weitem Blick über alles hinausblicken, jenseits des Vorhandenen.

Suchen wir nach dem Unsichtbaren, das nicht sichtbar werden kann und uns dennoch mit zuversichtlichem Frieden erfüllt. Gibt es etwas Wirksameres gegen unsere Zukunftsängste?

Udo, behalte Dir weiterhin Deine seelische Offenheit. Ein Leben mit einer versteckten Verkrampfung kann sich zur Daseinshölle entwickeln. Du weißt, dass es keine Zukunftsangst gibt, denn sie ist gegenwärtig.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*~\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 602

\*\* Pierre de Caussade, Hingabe an Gottes Vorsehung, 218

# Das Aussprechen

## Bevor die Unbeweglichkeit zur Starrheit wird

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

im Tod ist der Mensch äußerlich ganz unbeweglich.

Manchmal sind wir innerlich derart festgefahren, dass sich nach außen hin nicht mehr viel Sichtbares zu bewegen scheint. In diesen verkrampften Situationen suchen wir oftmals konkrete Lösungen und scheinen keine zu finden. Wenn wir fast erstarrt sind, verdunkelt sich unser geistiger Blick. Dabei überfluten entweder die kochende Wut oder die zähe Traurigkeit die sich nach Freiheit sehrende Seele. In dem Drängen nach Erlösung hoffen oder erwarten wir etwas Greifbares, etwas wirklich Erreichbares und Vorstellbares. Aber ist eine solche Erwartung die richtige Einstellung, wenn es um Herzensangelegenheiten geht? Wann hat unser Begehren je anhaltend Ruhe gefunden?

Udo, ich möchte nicht der ‚Lehrmeister‘ sein, der nunmehr dazu auffordert, alles hinter sich zu lassen, die Träume zu begraben und das Begehren einzustellen. Eine solche Einschätzung der Dinge sollte jeder für sich selbst vornehmen.

Für den inneren Frieden wird es vor allem darauf ankommen, ob wir den Mut haben und die Gelegenheit suchen, über unsere Gefühle, den Kampf mit unseren Wahnvorstellungen, die Sehnsucht nach der absoluten Macht, das Hoffen auf eine alles erfüllende Liebe, die Traurigkeit angesichts des Leides und über die Angst vor dem Tod zu sprechen, - um lediglich ein Gelöstsein zu erhoffen.

*„Ein Bruder kam (zu mir) in der zweiten Woche der vierzigtägigen Fastenzeit, sprach sich über seine Gedanken aus und fand Beruhigung. Er sagte zu (mir): ‚Beinahe hätte ich mich heute abhalten lassen zu kommen.‘ (Ich) fragte ihn: ‚Warum?‘ Der Bruder antwortete: ‚Ich fürchtete. Es möchte mir wegen der (Fastenzeit) nicht geöffnet werden.‘ Darauf sagte (ich): ‚Wir haben nicht gelernt, die Türe aus Holz zu schließen, wohl aber die Tür der Zunge.“\**

Natürlich haben wir als Einsiedler in besonderer Weise das Schweigen eingeübt, aber wir benötigen unbedingt die seelische Aussprache.

Ich kann Deine Ansicht gut nachvollziehen, dass sich in der sprachgewaltigen Welt die Menschen offenbar ein Schweigen auferlegt haben, das es verbietet, Gefühlen ausdrücklichen Raum zu geben oder über Dinge zu sprechen, für die man keine Lösung weiß. In einer solchen Atmosphäre ist es nicht verwunderlich, dass die Sinne und Instinkte häufig ohne Maßstab ausbrechen. Udo, uns bleibt angesichts unserer seelischen Berührungen das lebenswichtige Mitteilen der eigenen Seelenlage. Auf diese Weise kommen wir wieder in Bewegung.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 632

## Ein emotionaler Schrei

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

manchmal kann ich es aus den benachbarten Kellien meiner Mitbrüder hören: ein Schreien, Fluchen, Beschimpfen, Drohen und Verzweifeln. Und ich höre mich selbst auf diese Weise. Aber wen beeindruckt dies? Der Wind trägt all das hinaus in die Wüste, und es kommt keine Antwort aus der Leere zurück. So verhält es sich mit der Betroffenheit, die versucht, zu ihrem Recht zu kommen, die nichts Sehnlicheres zu finden hofft, als da sind: Genugtuung, befriedigte Rache, spürbare Macht und Erfüllung des flehentlichen Gewinsels. Wenn wir jedoch mehr die eigene Seele im Blick hätten, jenseits der Kämpfe mit anderen, dann könnte durch ein inneres Schreien, das niemanden verletzen möchte, etwas anderes deutlich werden. Es ist die Todesangst, die sich durch das Gebrüll ihren Weg bahnt. Wir unterdrücken sie wie so vieles andere auch. Die Furcht vor der Ungewissheit und dem Sinnlosen ist erschreckend. Ein heilsamer Weg führt über das Eingeständnis des Menschlichen, der Gefühle, zu all den Dunkelheiten und Haltlosigkeiten.

Ein Mitbruder fragte mich: „*Warum kann ich nicht offen mit den Altvätern über meine Gedanken reden?*“ Ich antwortete ihm: „*Johannes Kolobos hat den Ausspruch getan: ‚Über keinen freut sich der Teufel so, wie über jene, die ihre Gedanken nicht offenbaren.‘*“\*

In Deiner Welt gibt es sicher andere Weisen, um ein konkretes Herangehen an seelische Prozesse zu initiieren, als sich das Teuflische vor Augen zu führen. Im Kern geht es um das Überwinden von Scham und Peinlichkeit, die uns davon abhalten können, die machtvolle Dynamik extremer Gefühle zu leugnen oder als Sonderfälle zu kennzeichnen, die doch nur Ausrutscher seien.

Udo, ich weiß von mir selbst, dass es Tage gibt, an denen es in mir tobt; meine Instinkte führen mich dabei an den Rand des Wahnsinns. In den ersten Momenten solcher Entladungen hasse ich mich und fühle mich schuldig. Dennoch bin ich erleichtert, weil der innere Druck allmählich nachlässt. Noch begreife ich in der Tiefe nicht, warum ich so sein kann, da ich doch ein edleres Bild von mir habe. Erkennend spüre ich: Todesängste bauten sich vor mir auf! Sie sind da, sie gehören zu meinem Wesen.

Wie Du stimme ich mit den Worten Deines Freundes Charles de Foucauld überein: „*Erwäge, dass dein ganzes Leben in ... (den) Tod einmündet. Erkenne von daher die geringe Bedeutung vieler Dinge! Denke oft an diesen Tod, um dich darauf vorzubereiten und die Dinge nach ihrem wirklichen Wert zu beurteilen.*“\*\*

Udo, überwinde Deine Einstellung, Du seiest feinsinniger und mit weniger Schatten behaftet als die anderen. Stehe zu Deinen Gefühlen, auch wenn sie Dich zunächst erschrecken und bedenke den Tod, der allem den weltlichen Sinn raubt. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 675

\*\* Charles de Foucauld, Abbé Huvelin, Briefwechsel, 59

# Die Suche nach Weite

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wenn wir uns ernsthaft um eine Antwort auf die Frage ‚Was genau suche ich eigentlich im Letzten, wonach hält mein Begehren Ausschau?‘ bemühen, werden wir in eine Leere, an das Ende unserer Gedanken geführt. Selbstverständlich denken wir uns immer neue Ziele für uns selbst und andere aus. Und danach? Warum tun wir dies alles?

Wenn einige nunmehr klugerweise einwenden werden, dass es doch ums Überleben geht, dann muss sich dies an der wirklichen Notwendigkeit unseres Handelns ablesen lassen.

Wenn Du in den letzten Tagen anderen eröffnest, dass Du Dich nicht glücklich fühlst, jedoch weißt, was Du zu tun hast, dann bist Du bei einer wichtigen Erfahrung angelangt: Ein inneres Erfülltsein können wir nicht ‚machen‘, und unser Handeln achtet zu wenig auf die Seele.

Du bist im Buch Kohelet auf einen Gedanken gestoßen, der Deinem Gespür nahe kommt: „... *wer viel Mühe hat, fängt an zu träumen, und wer viel spricht, fängt an, töricht zu reden.*“ (5,2)

Die Empfehlung, die wir in diesem Buch anschließend erhalten, ist für uns beide nicht ungewöhnlich: „*Wo Träume sich mehren und Nichtigkeiten und viele Worte, da fürchte Gott.*“ (5,6)

In meinem Zeitalter haben die Menschen weniger Schwierigkeiten damit, sich vor Göttern niederfallen zu lassen. Dies ist eingeübt. Allerdings wird so manches Mal das Menschliche mit dem Göttlichen verwechselt.

Du weißt, dass es meiner Grundhaltung zutiefst entspricht, mich vor Gott niederzuwerfen.\* In einem solchen Empfinden spiegelt sich mein tiefes Gespür wider: Das Glück, der Sinn, der innere Frieden, die seelische Wahrheit, die Leichtigkeit meiner Ängste, die brennende Zuversicht liegen in der Weite zwischen Erde und Himmel.

Die Gedanken bestimmen unser Empfinden. Sie sind nicht sichtbar und dennoch entscheidend. Die unstillbare Sehnsucht nach einer Weite, die uns atmen lässt, ist jedem von Geburt an mitgegeben sowie die herzliche Öffnung der eigenen Enge angesichts des Anblicks der Sterne.

Im Irdischen das bleibende Glück zu erlangen, gelingt ebenso wenig, wie die Entleerung der Wüste vom Sand. Warum sollten wir uns diese Mühe auch machen?

Udo, ich wünsche Dir spürbare innere Weite und den Glauben an den leidenschaftlichen Gott.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 610



# Überprüfung des Herzens

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

es gibt einen Weltenauftrag, den wir alle angenommen haben: die Berufung, Kritik auszuüben. Wir führen diese selbsterteilte Beauftragung umfassend aus, indem wir nicht nur aus dem direkten Erleben heraus die Dinge anprangern, sondern zudem je nach Bedarf das negative Urteil von andern über andere gleichsam als wahrhaftig ansehen und als Speer ins Feld führen. Wir kennen ausreichende Begründungen – Verantwortung, Weltenrettung, Verteidigung der Schwachen, die Gerechtigkeit walten zu lassen ... –, die es rechtfertigen, den Stab über andere zu brechen. Mir fehlt der Überblick, diese Argumente zu beurteilen. Aber ich weiß von mir persönlich, dass in meinen kritischen Worten, gerade wenn ich sie mit Eifer und aufgeregter Wut vortrage, auch meine Ängste, meine Verletztheit und das eigene Böswillige anwesend sind. Um diese Ungeklärtheiten zu begrenzen oder ihnen auszuweichen, habe ich mir zwei Vorgehensweisen zu eigen gemacht. Ich betrachte meine Beweggründe und nehme meine Gefühle wahr. Im Buch der Sprichwörter können wir lesen: *„Jeder meint, sein Verhalten sei richtig, doch der Herr prüft die Herzen.“* (21, 2) Durch diesen Gedanken gelange ich immer wieder zu der Erkenntnis, dass ich nicht der Weltenlenker bin, sondern eingeordnet in die Schöpfung. Ich spüre meine Schwachheit. Zudem komme ich nicht an den beiden Fragen vorbei: ‚Wird Gott mein Verhalten für gut befinden? Bin ich auf dem Weg zu einer gerechten Barmherzigkeit, so wie ich mir diese von Gott erhoffe? Da gilt es über vieles nachzudenken. Eine weitere Weise, mich nicht in Kämpfe und Verleumdungen zu verstricken, liegt in der Tugend der Zurückhaltung. Oft wird mir die Frage von Mitbrüdern und Besuchern gestellt: *„Wenn wir einen Bruder fehlen sehen, willst du, dass wir ihn zurechtweisen?“* Ich antworte ihnen dann: *„Was mich betrifft: wenn ich durch jene Gegend wandern muss und ich sehe einen fehlen, dann gehe ich an ihm vorbei und weise ihn nicht zurecht.“\** Im Rahmen dieser beiden Möglichkeiten ordne ich meine Gefühle. Mir wird dadurch deutlich und verständlich, warum ich mich angegriffen fühle, und aus welchen Motiven heraus ich zurückschlagen möchte. Es liegt in meiner Entscheidung, mich zurückzuhalten oder mich einzumischen. Manchmal reicht die einfache Lebenseinstellung bereits aus, den Menschen in Aufruhr zu versetzen; und dies nur, weil man anders denkt und lebt und damit das Leben vieler in Frage stellt, weil es auch anders möglich ist. Das Verdrängte wird offen gelegt, die Psyche rebelliert schmerzlich und der Feind wird im Gegenüber gesehen.

Udo, wir können ein wenig nachvollziehen, welchem Druck Jesus von Nazareth und die Märtyrer sowie Menschen mit anderen Meinungen in den Jahrhunderten danach ausgesetzt waren und es heute noch sind. Von daher sei getrost, die Menschen können sich nicht dadurch retten, indem sie diejenigen einfach ausschließen, die ihren kritischen Geist zum Wohl anderer einbringen. Im Gegenteil, mit ihrem Verhalten haben sie begonnen, die Inhalte ernst zu nehmen. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 687

# Freiwilliges Denken

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

als ich meiner Familie erklärte, dass ich nunmehr meiner Berufung als Eremit folgen und in die Wüste gehen würde, waren meine Worte noch sehr angepasst. Obwohl ich mit meiner Entscheidung innerlich im Einklang war, suchte ich nach Formulierungen, die den anderen entgegenkommen sollten. Bei diesem Abschied wurde mir in einem dichten Augenblick deutlich, was ich all die Jahre an Ideen, Gefühlen und Äußerungen zurückgehalten hatte, weil ich akzeptiert werden wollte. Ich dachte, dass ich von den anderen besser angenommen würde, wenn ich mein Denken ihnen angliche. Mit der Zeit nahm mein Leiden innerlich zu, da ich den eigenen Verrat fühlbarer spürte. Welchen Sinn sollte mein Handeln haben, wenn ich nicht das zum Leben erweckte, was aus der Tiefe meiner Seele an der Oberfläche atmen wollte?

Auch ich habe meine Gedanken vorausseilend an der allgemeinen Denkrichtung orientiert sowie entsprechend der jeweiligen Mimik meiner Gesprächspartner korrigiert. Ich war es selbst schuld; warum wollte ich mein Denken unbedingt von allen bestätigt haben! Sind denn die anderen im Besitz der Allweisheit?

Aus dieser Erfahrung heraus kann ich Deinem Freund Thomas Merton zustimmen, wenn er die eingeschränkte Möglichkeit eigenen Denkens beklagt: *„Unfreiwilliges, erzwungenes Denken, das nicht Denken, sondern Wortemachen zum Zwecke der Einpassung ist.“*\*

In der Wüste ist genügend Raum, den Gedanken die notwendige Freiheit zu ermöglichen. Da zuviel Freiheit schädlich sein kann, ordnen wir unsere Ideen, um den Weg inneren Friedens beizubehalten.

Beim Austausch mit Besuchern und Mitbrüdern lassen wir die Gedanken des anderen sich zunächst voll entfalten. Wir öffnen unsere Herzen und achten wenig auf das Äußere. Fast unbewegt, den Blick zum Himmel oder zum Boden gerichtet, lauschen wir den Worten. Nichts soll den Redenden irritieren oder zwingen, sich während seiner Ausführungen zu berichtigen. Wir vermeiden nach Möglichkeit die Konfrontation. Jeder darf seine Herzensanliegen, seinen erfahrenen Sinn oder sein Chaos vortragen. Die ungezwungene Entfaltung der Seelenregungen führt viel eher zu eigener Erkenntnis oder zur Einsicht in die Situation des anderen.

Udo, da ist so vieles, was Du zurückhältst, um nicht noch mehr im Abseits zu stehen. Aber es ist lebenswichtig, dass Du Wege findest, es vor Dir selbst auszudrücken. Und wenn für Dich Gott existiert, kannst Du in aller Stille beten, Deinen Empfindungen und Deinem freien Willen dabei Ausdruck verleihen.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Thomas Merton – Der Mönch der sieben Stufen, hrsg. v. Hart. Patrick / Montaldo, 140

## Die Einschätzung der Menschen

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wir machen uns Gedanken über andere Menschen, vergleichen uns und reden abwägend über die guten und bösen Taten der Einzelnen. Aber welcher Art sind denn die wahren Wohltaten, die eines Lobes würdig sind?

Wenn sich eine Gruppe auf bestimmte Kriterien festlegt, die das Ehrenwerte kennzeichnet, können Egoismen und reine Nützlichkeit kaum ausgeschlossen werden.

Sollten wir nicht den anerkennenden Beifall für jedwede Sache einstellen und uns auf die Verwirklichung des Guten besinnen?

Aber wir lieben nun einmal die Würdigungen der eigenen Person und das Herabsetzen anderer. Es scheint uns etwas zu geben. Vielleicht bereiten wir damit oftmals unsere eigene Huldigung vor!

Du magst Dich und mich jetzt fragen, ob es denn überhaupt keine guten und schlechten Menschen gibt. Ich weiß es nicht! Natürlich habe ich ebenso wie Du meine Einschätzungen, aber ich erhebe diese nicht zum objektiven Maßstab.

Andere wiederum mögen einwenden, was denn mit den Personen sei, deren Aufgabe es ist, Urteile zu fällen, menschliche Leistungen und Motive zu beurteilen. Das ist nicht mehr mein Problem. Von einem solchen Sachzwang habe ich mich befreien können. Dies bedurfte einer ungeheuren Anstrengung. Davon losgelöst habe ich ein Kennzeichen guten Verhaltens gewählt, das ich im alttestamentlichen Buch der Sprichwörter gefunden habe:

*„Der gibt einen Kuss auf die Lippen, der redliche Worte erwidert.“ (24,26)*

Worte und Handlungen berühren meine Seele. Ich wünsche mir eine geistig zärtliche Begegnung mit Menschen, die meinem Herzen gut tut und von lauterer Absichten begleitet wird.

Wir beide wissen, warum eine solche Einschätzung wenig Beachtung findet. Wie im Chor fragen die Menschen seit Jahrhunderten: ‚Und, was bringt mir ein lauterer Verhalten? Zahlt sich ein solches warmherziges Handeln wirklich aus?‘ Ich weiß es nicht!

Da die Bewertung von Menschen immer eine subjektive bleiben wird, suche ich mit meinem Verhalten das Herz sowie eine seelische Berührung zu erreichen. Gibt es etwas Sinnvolleres als dieses und gleichsam zutiefst Menschliches?

Udo, sei nicht so streng, wenn man nicht auf das achtet, was Du für die Entwicklung des Seelischen als wichtig ansiehst. Vergiss nicht die redlichen Worte.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

# Die Angst vor der Zukunft

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

als ich meine damaligen Zukunftsängste genauer betrachtete, stellte ich fest, dass ich mit meinen Sorgen in der Gegenwart war. Meine Befürchtungen und die Gefühle innerer Ungewissheit mussten etwas mit meinem jetzigen seelischen Zustand zu tun haben. Dennoch dachte ich, dass die erhoffte oder ersehnte Zukunft bereits in Trümmern läge.

Es wurde mir klar, dass meine unguuten Stimmungen vor allem etwas mit meinem Denken zu tun haben mussten. Ich war verwirrt.

Wenn ich mich in einer aussichtslosen Unklarheit befinde, nehme ich das biblische Buch der Sprichwörter zur Hand, um eine geistige Hilfestellung für meinen aktuellen Seelenzustand zu erhalten.

Mein Herz verbindet sich bis heute mit den Worten:

*„Wer auf die eigene Einsicht vertraut, ist wirklich ein Tor (Dummkopf); aber wer in der Weisheit wandelt, der geht sicher.“ (28,26)*

Ich hatte mich in den eigenen Gedankengängen verrannt und glaubte, dass die Lösung für meine Lebenslage ausschließlich aus mir selbst kommen müsste. Das war töricht von mir.

Wer kennt seine Zukunft?

Angesichts dieser Frage habe ich die Witterung der Weisheitsspur wieder aufgenommen. Eigentlich richte ich mein Leben im Vertrauen auf Gott aus. In diesem Augenblick der Verwirrung stützten sich meine Ängste jedoch ausschließlich auf meine eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten. Somit war es nicht verwunderlich, dass mein Körper vor Furcht zitterte und meine Seele in einem Bach von Tränen schwamm.

Um wieder zu einer hoffnungsvollen inneren Ordnung zu kommen, die im Heute die inneren Wogen glätten kann, beachte ich vor allem drei Bereiche:

1. Askese:

Was sollte ich besonders einüben, um mehr Ruhe zu bekommen?

Auf was sollte ich bereits jetzt verzichten, bevor andere es mir wegnehmen?

Wie kann ich meinen Körper zu einer stabilen Gesundheit führen?

2. Herzensreinheit

Wo stehe ich in der Gefahr, meine inneren Werte zu verraten, nur um anderen zu gefallen?

Welche Aggressionen sollte ich befrieden und mit wem versöhnlicher sein?

Welche Schwäche kann ich mir nicht so gut eingestehen?

### 3. Barmherzigkeit

Glaube ich wirklich daran, dass ich im tiefsten Grunde ein verwiesener Mensch bin oder sind die Menschen und Gott nur für die Dinge zuständig, die ich noch nicht alleine kann?

Vertraue ich darauf, dass Entscheidendes auf mich zukommen wird, ohne dass ich dafür die Vorbereitung getroffen habe?

Glaube ich an einen Schöpfer des Lebens, der alles zu einem guten Ende führen wird?\*

In der herzlichen Ausrichtung auf diese Inhalte spüre ich deutlich, wie die innere Spannung langsam nachlässt und sich eine gegenwärtige Zuversicht einstellt, die für Momente die Angst leichter werden lässt und auflöst.

In solchen Augenblicken steigt in mir der Gedanke auf: Es wird eine Zukunft geben!

Für mich ist der beschriebene Weg des Verzichtes, der Ehrlichkeit und der Verwiesenheit ein glaubwürdiges Bollwerk gegen die Ängste vor der Zukunft.

Udo, ich weiß, dass Du auf diese Weise Deine Zukunftsängste bearbeiten wirst. Lass uns gemeinsam auf das Unerwartete im Leben zugehen. Das macht das Menschliche aus.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* vgl. zu den drei Bereichen, Weisung der Väter, Abbas Poimen, 683

# Menschliche Sicherheit

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

in uns steckt der Antrieb, unser Dasein zu sichern. Dabei neigen wir oftmals zu einer doppelten Absicherung, weil der einfache Schutz auftretende Ängste nicht vollständig beruhigen kann.

Der Mitbruder Evagrios Ponticos, der ebenfalls in der sketischen Wüste lebt, hat die seelischen Vorgänge genau betrachtet und aufgeschrieben. Seinen Grundgedanken zum Sicherheitsbedürfnis kann ich auch an mir beobachten:

*„Das Meer wird nicht voll, wenn es die Menge der Ströme aufnimmt, und die Begierde des Geldgierigen wird durch die Besitztümer nicht gestillt. Er verdoppelt den vorhandenen Besitz und verlangt, ihn dann noch einmal zu verdoppeln. Und nie hört er auf mit dem Verdoppeln, bis daß der Tod diesem fruchtlosen Eifer ein Ende setzt.“\**

Ich muss oft innerlich lachen, wenn ich bei mir selbst die Absicht zum Verdoppeln erkenne. Dies bezieht sich auf meine Bevorratung an Nahrungsmitteln, die Verstärkung der Festigkeit meiner Einsiedelei gegen die Sandstürme, das Nachfragen bei den Mitbrüdern nach verlässlicher Gemeinsamkeit sowie die nach Bestätigung suchende Anfrage bei Gott, dass mein Leben in der Einsamkeit von ihm gewollt ist.

Dich fragen Menschen, wie sie ihrer angstvollen Unruhe eine glaubwürdige Festigkeit entgegensetzen können und führen Dich auf diese Weise zum Nachdenken über Dein eigenes Urvertrauen. Du machst Dir Gedanken darüber, inwieweit man sich Menschen oder Gemeinschaften, seien diese persönlicher oder materieller Natur, anvertrauen und das eigene Lebensgefühl darauf absichernd stützen soll. Dabei ist Dir deutlich geworden, dass für Dich die Bevorratung an sich nicht das Problem ausmacht, sondern die damit verbundene hoffende Zuversicht auf ein ruhiges und angstfreies Lebensgefühl.

Welcher Mensch oder welcher menschliche Zusammenschluss könnte der Garant für eine in der Tiefe erspürte sichere Daseinsfreude sein? Und obwohl wir wissen, dass kein menschliches Wesen, noch eine Gruppe dies erfüllen können, hoffen wir dennoch darauf. Es ist verrückt!

Du kennst die mönchische Entwicklung in der ägyptischen Wüste. Viele haben sich zu einem Kloster zusammengeschlossen, damit sie ihre Existenz in der Einsamkeit aufrechterhalten können. Die Sorge um das tägliche Brot kann die geistige Konzentration stark beeinflussen. Außerdem waren sich manche nicht sicher, ob ihre geistlichen Übungen zu einem heilvollen Ziel führen. Sie suchten nach einer absichernden Orientierung.

Nach einigen Jahren stellten die Oberen der Klöster fest, dass die schutzbietenden Mauern Einfluss auf das Verhältnis und das Vertrauen zu Gott nahmen. Eines Tages kam der Vorstand einer solchen Gemeinschaft zu mir und fragte mich:

*„Wie kann ich die Gottesfurcht erlangen?“* Ich antwortete: *„Wie können wir die Furcht Gottes gewinnen, wenn wir den Bauch mit Käse füllen und die Krüge mit Pökelfleisch?“\**

Das Erspüren eines verlässlichen Urvertrauens in das Dasein kann nur jenseits des Materiellen sowie menschlicher Zusicherungen liegen. Es wird weder einen sichtbaren noch logischen Beweis für das geben, was uns befreit, uns hoffnungsvoll und frohen Mutes sein lässt, damit wir von unseren zerstörerischen Kräften Abstand nehmen, die die Absicherungen erkämpfen wollen. Das auf eine solche Art Erreichte wäre auch nur wieder der Ausgangspunkt für ein weiteres Verdoppeln.

Einige werden möglicherweise mit Verdruss diesen Ausführungen fragend entgegen: ‚Gibt es denn überhaupt nichts, was wir tun können, ohne uns letztlich auf Gott verlassen zu müssen?‘

Doch, es gibt etwas, das wir mit Vertrauen auf den göttlichen Schöpfer des Lebens durchführen können: Wir sollten unsere Einmaligkeit mit allen Sinnen wahrnehmen, uns auf das besinnen, was in uns leben möchte und sich warmherzig nach außen drängt. Wenn es uns gelingt, das lebendige Innere im Schreiben, im Singen, im Beten, in der Bewegung und im Verwirklichen unserer herzlichen Fähigkeiten auszudrücken, dann stellt sich ein festes Gefühl von Sicherheit ein, dass nur noch das Auslachen der anderen überwinden muss.

Mein innerer Weg führte mich hierher in die Wüste. Ich spüre eine verwurzelte Festigkeit, wenn ich den bestätigenden Widerhall in mir spüre und zu mir sage: ‚Das ist wirklich dein Leben. Hier gehörst du hin, auch wenn leise Ängste an das Ohr meines Herzens dringen, die mir zuflüstern, mich nicht zu sicher zu fühlen.‘ Das ist dann das Zeichen für mich, Gott zu danken und die Unbestimmtheit des Lebens hoffnungsvoll zu erfüllen.

Udo, wenn Dich Deine Unsicherheiten näher zu Gott hinführen, bist Du auf einem guten Weg.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Evagrios Ponticos, Über die acht Gedanken, eingel. und übers. v. Bunge, G., Würzburg 1992, 52

\*\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 755

## Freund der Stille

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

wenn die Gedanken uns aufwühlen, kann es sein, dass wir das Alleinsein meiden, um uns abzulenken und unsere Gespinste einzudämmen.

Ein anderes Mal suchen wir bewusst die Einsamkeit, und plötzlich bricht ein gewaltiger Sturm in uns los, der eine Mischung ist aus Zorn, Verzweiflung, Traurigkeit und Furcht.

Die Stille ist ein gewaltiges Element, das unser Dasein von allen Seiten umgibt, gleichsam wie Kälte und Wärme, wie hell und dunkel, wie Luft, mit der wir atmen.

Wir beschäftigen uns mit dem Lauf der Sterne, berechnen den Wechsel der Jahreszeiten und suchen die Natur des Menschen zu ergründen.

Aber wer hat je die Stille erforscht? Wer hat das Lautlose zum Wichtigen erklärt?

Udo, die endlose Weite der Wüste gibt mir eine ungefähre Vorstellung von der Stille, die uns tatsächlich umgibt, wenn wir Menschen keinen Lärm machen. Ich öffne meine Ohren. Vielleicht höre ich das Geräusch des Windes durch den Sand oder durch die Reibung an meinem Körper, die Fußtritte eines Mitbruders, der sich meiner Zelle nähert. Darüber hinaus höre ich nichts, ob es nun Nacht ist oder Tag.

Du weißt, ich bin kein Gelehrter und nicht ausgebildet in der Seelenkunde. So habe ich dennoch eine Weise gefunden, dieser übergroßen Stille zu begegnen. Ich betrachte sie wie einen Freund, der mir hilft und zur Seite steht, mich stützend von allen Seiten umgibt. Er ist sofort da, wenn ich ihn brauche und führt mich auf den Weg der Klarheit zu stillender Ruhe.

*„Bist du ein Freund des Schweigens, dann wirst du Ruhe haben an jedem Orte, an dem du wohnst.“\**

In der schweigsamen Stille gibt es weder Zukunft noch Vergangenheit. Die Einsamkeit genügt sich völlig. Es sind die Gedanken, die die Zukunft nicht kennen, den Sinn des Schmerzes nicht verstehen. Die Schweigsamkeit benötigt keine Erläuterungen und keine Rechtfertigungen. Sie gehört ungefragt zu unserem Dasein und erhält Bedeutung, indem sie einfach da ist.

Ich bin mit dieser Stille so innig verbunden, weil ich nicht nach dem Zweck meines Lebens frage. Mein Bewusstsein umgibt mich mit einem Lebensgefühl. Ich bin einfach da.

Udo, es ist schön, dass Du Deine Freundschaft zur Stille intensivierst und die Zeiten bewusster Abgeschiedenheit ohne Bedeutung ausgedehnt hast. Die Sehnsucht nach der Lautlosigkeit wird Dich auf das Leben zuführen.

Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* Weisung der Väter, Abbas Poimen, 658



## Das verordnete Glück und die Verzweiflung

Liebe Leserinnen und Leser!

Lieber Udo,

es gibt Tage, da nimmt der Trübsinn in mir eine bestimmende Wirkung ein. Ich zweifele den Sinn meines Handelns an, frage mich, ob ich noch am richtigen Platz bin und bedauere sehr, dass ich nicht glücklich sein kann.

Glaube mir Udo, trotz aller Entbehrungen, die ich täglich auf mich nehme, meiner demütigen Haltung den Menschen und Gott gegenüber, möchte auch ich in meinem tiefsten Innern glücklich sein.

Obwohl ich bereits vieles an Ruhm- und Besitzsucht hinter mir gelassen habe, bin ich in solchen Momenten weit entfernt von einer beruhigenden Lebensfreude.

Das grundlegende Verständnis für das Leben scheint mir abhanden gekommen zu sein.

Möglicherweise hat dieser Zustand etwas damit zu tun, dass ich den Werten meiner Mitbrüder und den allgemein gültigen Maßstäben für ein Einsiedlerleben nicht mehr mit frohem Herzen folgen kann. Natürlich haben mich diese Wegweisungen entscheidend geprägt und mich vor dem seelischen Chaos bewahrt. Dennoch spüre ich diese unglückliche Leere in mir.

Warum fühle ich mich in solchen Situationen mutlos und schwach? Dieser Frage bin ich schon oft nachgegangen. Die Betrachtung von Kierkegaard, die Du mir geschrieben hast, kann das Zentrum des Schwermuts nicht treffender beschreiben: *„Der Mensch ist verzweifelt darüber, dass er nicht wagt, zu sein, was er ist.“*\*

Somit weist mich der Trübsinn darauf hin, dass ich in mir etwas übersehen haben muss, das für mein Glück von entscheidender Bedeutung ist und das durch die Orientierungspunkte der anderen keine Lebendigkeit erhält.

Es gehört eine ungeheure Kraft dazu, gegen das Gelächter und die Schmach der Dämonen meine gespürte Bestimmung im Leben zu benennen und an die Oberfläche zu tragen. Gleichsam weiß ich, dass diese inneren Geister nur deshalb lachen, weil sie mich von meinem guten und erfüllten Weg abbringen möchten. Einer weiteren Anstrengung bedarf es, die mögliche Gegenwehr der Mitmenschen auszuhalten.

Udo, mir ist seit langer, langer Zeit klar geworden, dass der verordnete Ruhm mich zwar fröhlich stimmen, mich jedoch ebenso einer Verzweiflung nahe bringen kann.

Was ich in der Stille erspüre, den Ruf, den ich dort wahrnehme, kann niemals von außen bestimmt und gewusst werden.

Ein guter Einstieg, die Stimme des Herzens hören zu können, erfolgt, wenn uns etwas weggenommen wird oder entgleitet.

Udo, ich wünsche Dir den Mut der zur Leichtigkeit führt. Dein Abbas Poimen

U\*D\*O\*-\*M\*A\*N\*S\*H\*A\*U\*S\*E\*N

\* in: Josef Pieper, Über die Liebe, 74

# Stichwortverzeichnis

Abgrund 43  
Abhängigkeit 58  
Angewiesensein 47  
Angst 12, 68  
Askese 68  
Barmherzigkeit 69  
bedeutungslos 25  
Bedeutungslosigkeit 50  
Bedrängnis 10  
Befreiung 43  
Begleitung 48  
belehren 42  
Besinnung 14  
Bosheit 19  
Bruch 32  
Denken 66  
Ehre 53  
Eigenliebe 31  
Eigenwille 35  
eitle Ruhm 41  
Entfaltungsräume 36  
Erlösung 62  
Fortschritte 34  
Freiheit 23  
Freund 8  
Gebote Gottes 10  
Gedanken 31, 43, 66  
Gefährdung 47  
Gegenangriff 6  
Genugtuung 18  
Glaubwürdigkeit 57  
Glück 64, 73  
Gott 7, 8, 29, 41  
Güte 57  
Halt 38  
Heil 30  
Herz 65  
Herzensreinheit 68  
Herzenswunsch 13  
Himmelreich 17  
Identität 40  
Kränkungen 21  
Kuss 67  
Lebenseinsatz 39  
Lebensprinzip 26  
Lebenssinn 29  
Lebensweg 46  
Lebensziel 45  
Liebe 57  
Lüge 16  
Nacktheit 12  
Nichtvorhandene 51  
Ruf 33  
Schrei 63  
Schuld 17  
Schutzengel 8  
Schwachpunkte 37  
Schweigen 54, 56, 62, 72  
Seele 21, 24  
Selbstbeherrschung 43  
Sicherheit 70  
Sinn 13  
Sinnhaftigkeit 49  
Standbild 36  
Starrheit 62  
Stille 72  
traurige Besinnung 45  
Trübsinn 73  
Trugbilder 51  
Tugend 48  
Überzeugungen 15  
Ungewissheit 59  
Unruhige Augenblicke 55  
Unterbrechung 14  
Urvertrauen 71  
Vertrauen 12, 29  
Verzweiflung 6  
Vorsehung 27  
Vorurteil 10  
Wahrheit 15, 26  
Weite 64  
Wertlosigkeit 22  
Wille 26  
Wunde 20  
Zeit 34  
Zerstreuung 28  
Ziel 38  
Zukunft 68  
Zukunftsängste 60