

„Von den Mönchen lernen – Kung Fu oder was?“ Predigt DBZ, 17.02.2019

Ich möchte Euch einen Kämpfer vorstellen, der wesentlichen Einfluss auf das Mönchtum hatte – und noch hat. Sein Name: Evagrius Ponticus. gelebt und gestorben irgendwann im 4. Jhd n. Chr. Das Interessante: Evagrius Ponticus hatte eigentlich nie vor, zu einem Kämpfer zu werden. Im Gegenteil: Eigentlich wollte er nur in Ruhe und Frieden in der Gegenwart Gottes leben. Ganz allein und intensiv mit und für Gott. Weil das mitten im Alltag und umgeben von Ablenkungen aller Art allerdings nicht möglich ist, beschloss Evagrius Ponticus: „Ab in die Wüste! Nur noch Gott und ich. Und sonst niemand!“

Das war der Plan. Aber dann musste er feststellen: „Da ist noch jemand oder etwas anderes!“ Ständig kamen ihm nämlich Gedanken hässlicher und dunkler Art, die er nicht wollte. Wie aus dem Nichts tauchten die auf und bestürmten ihn.

Anstatt aber nun frustriert sofort wieder zurückzuziehen in die Zivilisation, beschloss er: „Ich schaue mir das mal in Ruhe an. Was passiert da eigentlich in mir? Was für Gedanken sind das eigentlich? Wann kommen diese Gedanken am liebsten? Und wie kann ich mich gegen diese Gedanken wehren? Und er stellte fest: Alle diese unterschiedlichsten dunklen Gedanken lassen sich auf ein paar Ur-Gedanken oder Grundgedanken zurückführen. Diese Grundgedanken haben eine große Kraft, weil sie in uns Menschen starke Leidenschaften und Gefühle entzünden.

Ich nenne Euch mal sechs dieser Grundgedanken:

1. Völlerei

Völlerei meint, dass das Essen und das Trinken mehr Macht über uns haben, als gut für uns ist. Und auch wenn Völlerei für uns erstmal ziemlich harmlos klingt, gibt es eine geistliche Grundbeobachtung, die zeigt: Wer beim Essen und beim Trinken, beim Rauchen und beim Saufen gerne und regelmäßig über das gesunde Maß hinausgeht, ist auch in vielen anderen Lebensbereichen anfälliger dafür, die Kontrolle zu verlieren. Bei der Völlerei übt man sozusagen mehrmals am Tag im Kleinen die Maßlosigkeit ein.

2. Unzucht

Der Wüsten-Mann (Evagrius Ponticus) schreibt dazu: „*Der Gedanke der Unzucht zwingt, verschiedene Körper zu begehren.*“ Ausschlaggebendes Mittel ist hier meist die Fantasie – seit einigen Jahrzehnten besonders unterstützt durch alle möglichen Bilder in Fernsehen, Zeitschriften und Internet.

Der Gedanke der Unzucht erfüllt unsere Fantasie mit unreinen Bildern und Gedanken – oftmals ganz plötzlich, wie mit einem Brandpfeil, der die Seele in Brand setzt. Wenn wir dem nachgeben, landen wir schnell in der Pornografie, bei übermäßiger Selbstbefriedigung, bei einem Seitensprung oder in einem Verhältnis. Wenn wir dem Gedanken der Unzucht keinen Widerstand leisten, geraten wir in einen Zustand, in dem wir einfach nur unseren sexuellen Hunger stillen wollen, egal mit wem oder was.

3. Habsucht & Neid.

Das Grundmotto der Habsucht lautet: „Du hast nie genug. Du brauchst mehr!“ Wir alle haben bedeutend mehr in unserem Kühlschranks, Kleiderschrank, Wohnzimmer und Speicher, als wir wirklich brauchen. Ich behaupte mal: 30-60% der Dinge, die wir besitzen, brauchen wir nicht wirklich.

Und trotzdem sind wir der festen Überzeugung: Das und das brauche ich unbedingt noch. Ich will mehr! Ich brauche ein neues iPad, ich brauche ein neues Smartphone, ich brauche ein neues Auto, ich brauche neue Schuhe, ein neues Oberteil, eine neue Motorsäge, ... Und auf einmal rutscht der Besitz und das Haben-Wollen an die Stelle Gottes und beginnt, einen Großteil dessen zu bestimmen, was wir denken und tun.

Der Neid ist übrigens so etwas wie der Zwillingbruder der Habsucht. Auch bei ihm geht es um das Haben-Wollen. Und der Neid arbeitet so: *„Der Neid schnürt die Kehle zu, sticht und nagt in den Eingeweiden und zwingt das Denken immer wieder in seinen Bann. Und dabei gilt: Der Neid kann nie befriedigt werden, der Neid ist unersättlich, denn er wird immer irgendeinen Menschen finden, der auf irgendeinem Gebiet im Vergleich besser abschneidet.“* (Heiko Ernst, Psychotherapeut)

4. Zorn

Es ist ein Gedanke, der uns dann überkommt, wenn jemand uns Unrecht getan hat oder wenn wir denken, dass jemand uns Unrecht getan hat. Dann bestürmt uns der Gedanke des Zornes wie so eine Art wildes Tier und will, dass wir unseren Zorn ausleben. Dass wir uns rächen, dass wir zurückschlagen, dass wir dem anderen ebenfalls schaden. Und wenn wir diesem Gedanken nachgeben, dann beginnt in unserem Kopf (und oft auch in unserem Leben) so ein Art Krieg gegen den Anderen – und das vergiftet *unser* Leben ganz genauso wie das Leben des anderen.

5. Trägheit.

Der Gedanke der Trägheit „Ach, keinen Bock! Wie mühsam! Nöö, jetzt nicht. Lass gut sein. Erst noch ne Runde auf die Couch hauen und Smartphone checken. Erst noch bisschen dies und jenes machen. Das mach ich dann später ... oder ein ander Mal ...“

Und damit ist der Gedanke der Trägheit ein Beziehungskiller – egal ob im Hinblick auf Gott oder im Hinblick auf Partnerschaft, Kinder und Freundschaften. Trägheit ist so ein sanfter Sog, der schleichend, aber unaufhörlich in die Erschlaffung führt. In die Erschlaffung unseres Glaubens genauso wie in die Erschlaffung der Beziehung zu unserem Partner, unseren Kindern und zu guten Freunden. Der beste Freund der Trägheit ist die Ablenkung: mithilfe Ablenkungen aller Art schläfert die Trägheit unsere Beziehungen ein ... so lange, bis wir nur noch leidenschaftslos, selten und äußerlich beten, Bibel lesen, unserem Partner was Gutes tun, mit unseren Kindern spielen oder was mit einem Freund, einer Freundin unternehmen.

6. Stolz

Der Gedanke des Stolzes wird erst dann so richtig zudringlich, wenn wir bei irgendetwas wirklich gut sind, wenn wir gerade unsere Stärken ausleben. Deshalb sind gerade die Starken, die Begabten, die Disziplinierten, die Intelligenten und die Fleißigen für ihn anfällig. Der Gedanke des Stolzes schleicht sich heran, wenn uns irgendetwas gelungen ist und versucht, das ehrliche Gefühl von Freude in Stolz

umzuwandeln. Kaum dass wir fröhlich unseren Sieg feiern, flüstert er uns zu: „Das hast du gut gemacht! Viel besser als andere! Das hätten nicht viele so hingekriegt! Die Menschen sollten dich dafür bewundern! DU solltest dich dafür bewundern!“ Der Gedanke des Hochmuts will, dass wir nur noch oder zuallererst für uns selbst leben.

Gibt es jemanden von Euch, dem alle diese Gedanken hier völlig fremd sind? Der noch nie von solchen Gedanken angefallen wurde oder solchen Gedanken nachgegeben hat?

Seht Ihr! Das ist Versuchung und es gibt keinen Menschen weltweit, der nicht mit Versuchung zu kämpfen hat. Evagrius Ponticus schreibt dementsprechend: *„Ob all diese Gedanken unsere Seele belästigen oder nicht belästigen, hängt nicht von uns ab. Ob sie jedoch in uns verweilen oder nicht verweilen, ob sie Leidenschaften anregen oder nicht anregen, das hängt von uns ab.“* All diese Gedanken werden uns also unser Leben lang begleiten. Dass diese Gedanken immer mal wieder kommen, können wir nicht vermeiden. Es gibt kein Leben ohne Versuchung. Die spannende und entscheidende Frage lautet also: Wie kann ich so mit diesen Gedanken umgehen, dass sie keinen Schaden anrichten? Wie kann ich diese schädlichen Gedanken bekämpfen?

Und hier sind wir jetzt bei den Mönchen. Eine zentrale Frage der Mönche lautet: „Wie kann ich mit dem umgehen, was da täglich an Anfechtungen und Versuchungen so auf mich einstürmt? Wie kann ich dem Widerstand leisten, was regelmäßig Unordnung und Unfrieden in mein Leben trägt?

Ein paar „Waffen“, die das Mönchtum durch die letzten 1500 Jahre hindurch für diesen Kampf entwickelt hat, möchte ich Euch gerne vorstellen. Wichtig ist, dass der Umgang mit diesen Waffen gelernt und trainiert werden kann. Wir können uns im Umgang mit diesen Waffen üben und weiterentwickeln – Gelegenheit dazu werden wir unser Leben lang haben 😊

1. Aufmerksamkeit und Identifikation

Evagrius schreibt: *„Wenn ein Mönch ... die wilden Gedanken kennenlernen, und sich mit ihrer Technik vertraut machen will, dann beobachte er die Gedanken, beachte ihre Dauer, ihr Nachlassen, welcher Gedanke welchem anderen folgt und welcher ihm nicht folgt. Und er erfrage von Christus die Gründe davon. In der Tat, die wilden Gedanken können die nicht ertragen, die mit Wissen an die Praxis herangehen, denn sie wollen im Dunkeln fangen, die rechten Herzens sind.“*

Hilfreiche Fragen für die Selbstbeobachtung können also sein:

- Für *welche* Gedanken bin ich besonders anfällig?
- *Wann* bin ich besonders anfällig: In welcher Stimmung, nach welchen Ereignissen, nach welchen Begegnungen, in welchem Zustand, zu welcher Tageszeit, in der Gemeinschaft mit welchen Menschen, ...?
- *Wo* bin ich besonders anfällig: In welcher Umgebung, an welchen Orten, ...?
- *Wie* reagiere ich bisher auf die Angriffe: Leiste ich Widerstand? Wenn ja: wie und wie lange? Wenn nein: Was passiert dann mit mir? Gibt es verschiedene Eskalationsstufen? Lasse ich die Dämonen eine Weile gewähren und wehre mich erst dann, wenn sie allzu zudringlich werden und mich in allzu tiefe Abgründe hineinstoßen wollen?

Erst wenn wir kennen und verstehen, was uns immer wieder zu Fall bringt, können wir uns sinnvoll wehren.

2. Die „Türsteher-Methode“ bzw. „Gedanken abschneiden“

Das Bild vom Türsteher macht uns klar: Was wir an Einflüssen, Bildern und Gedanken einlassen, das wirkt auch in uns – bewusst oder unbewusst. Es ist also ausgesprochen wichtig, dass wir begreifen, dass *wir* diejenigen sind, die zu einem großen Teil dafür verantwortlich sind, was wir an Gutem oder weniger Gutem in uns einlassen. *Wir* sind der Türhüter unseres Herzens.

Wenn also nun irgendwelche unguuten Gedanken an unserer Herzenstür klopfen und Einlass begehren, dann hilft diese Waffe hier: Die Mönche nannten diese Waffe „Gedanken abschneiden“. Dahinter steht die Beobachtung, dass gefährliche Gedanken in ihren Anfängen (also wenn die Unzucht oder der Zorn oder der Stolz mit ihren ersten, fast schon harmlos wirkenden Gedanken heranrollen) relativ leicht abgewiesen werden können. Dass wir diese Gedanken also relativ leicht bewusst unterbrechen können, sie fallen lassen können.

Es gibt da diese Geschichte von einem Mönchsvater, der mit seinen Schülern in der Nähe eines kleinen Waldes weilte. Er sagte einem jungen Mönch: „Reiß doch mal dieses kleine Bäumchen da aus!“, was dem jungen Mönch auch ohne große Kraftanstrengung gelang. Dann ließ ihn der Mönchsvater ein schon größer gewordenes Bäumchen ausreißen, was dem Bruder nur noch mit viel Mühe gelang. Beim nächstgrößeren Bäumchen half alles Ziehen und Zerren nichts, erst mit der Hilfe eines Mitbruders gelang es, dieses Bäumchen auszureißen. Daraufhin sprach der Mönchsvater: *»Seht, Brüder, so ist es auch mit den Leidenschaften und schlechten Gewohnheiten! Solange sie noch klein sind, können wir sie, wenn wir wollen, mit Ruhe abschneiden. Wenn wir uns aber nicht um sie kümmern, weil sie ja klein sind, verfestigen sie sich, und je mehr sie sich verfestigen, desto mehr Mühe brauchen sie.«*

3. Anbetung (und Sprachenrede)

Wenn wir in den direkten Kampf eintreten, fokussieren wir uns manchmal zu stark auf die bösen Gedanken. Wenn wir uns dagegen auf Gott fokussieren und unsere innere Kraft auf ihn umlenken und anfangen, ihn anzubeten, dann weichen früher oder später auch die wilden Gedanken. Für die Waffe „Anbetung“ können wir z.B. Lobpreislieder einlegen (oder selber singen), wir können anbetende Psalmen beten oder die Gabe der Sprachenrede einsetzen. Die Musik und die Worte werden uns dann zu Gott bringen und die Anfechtung wird irgendwann von uns ablassen.

4. Leben in Christus: die Waffe der Ordnung

Ihr Lieben! Wenn wir für diesen unseren Kampf gegen dunkle Gedanken und Triebe nur auf unsere eigenen inneren Kräfte zurückgreifen, werden wir den Kampf früher oder später verlieren. Dies wird jeder bestätigen können, der schon einmal der ganzen Macht von abgrundtief zerstörerischen sexuellen Gedanken begegnet ist. Oder der schon einmal erlebt hat, mit welcher orkanartigen Wucht einen der Zorn packen und Dinge und Beziehungen zerstören kann. Oder der seit vielen Jahren mit Neid, Unzufriedenheit oder Trägheit ringt – und dabei immer wieder verliert.

Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass wir Folgendes begreifen: *Geistlich* Widerstand zu leisten meint in inneres Kämpfen, das aus der Kraft des Geistes Gottes gespeist wird. Nicht *wir* sind der

eigentliche Kämpfer, sondern *Gott* bzw. *Jesus Christus*. Der Schlüssel zu jedem erfolgreichen geistlichen Kampf liegt hierin:

„*Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir.*“ (Gal 2,20, Lut)

Wenn wir an Christus glauben, sind wir nicht mehr allein unterwegs, sondern wir leben „in Christus“ (vgl. 1. Kor 1,30) und Christus lebt „in uns“. Die erste Frage lautet also niemals: „Wie kann *ich* lernen, dem Bösen besser Widerstand zu leisten?“, sondern „Wie kann *Christus* in mir mehr Raum bekommen (woraus mir dann die Kraft wächst für alles notwendige Tun und Lassen in meinem Leben)?“.

Eine zentrale Antwort, die das Mönchtum auf diese Frage gefunden hat, lautet „Ordnung“. Es geht dabei um Folgendes: Jeder Alltag, der von Arbeit, Terminen und Verpflichtungen geprägt ist, neigt dazu, unseren Kopf und unser Herz voll und ganz in Beschlag zu nehmen - und am Abend stellen wir fest, dass Gott kein einziges Mal wirklich aufgetaucht ist in unseren Gedanken. Der Tag ist einfach so passiert, hat uns mit sich fortgerissen und uns erst am Abend wieder ausgespuckt – und wir waren weit davon entfernt, uns bewusst in Jesu Gegenwart zu begeben und seine Nähe zu suchen.

Mit der Waffe der Ordnung versuchen wir, unserem Tag in irgendeiner Weise eine geistliche Struktur zu verpassen. Wir versuchen, mitten in unseren Alltag immer wieder kleine Christus-Oasen einzubauen: kurze, wiederkehrende Zeiten, in denen wir uns die Gegenwart Jesu bewusst machen, vielleicht ein kurzes Gebet sprechen oder auch einfach nur geschwind auf Gott schauen.

Im Kloster tun dies die Mönche vor allem mithilfe der Tagzeitengebete. Bei uns in Hirsau ist in den letzten Jahren dieses kleine, feine Büchlein entstanden: „LebensLiturgie. Tagzeitengebete für den Alltag.“ Gebet für fünf zentrale Zeiten unseres Tages: morgens auf der Bettkante gleich zu Beginn, dann vor Beginn der Arbeit, dann am Mittag, dann zum Abschluss des Arbeitstages und ganz am Ende vor dem Ins-Bett-Gehen (=> 3,50 Euro, am Ausgang).

Weitere Möglichkeiten, mehrmals am Tag in die Gegenwart Christi zurückzukehren, könnten sein:

- Wenn wir viel mit dem Auto unterwegs sind: uns mit guter christlicher Musik umgeben und Predigten oder geistliche Hörbücher hören.
- Wenn wir viel am Computer arbeiten: die täglichen Losungen gratis als Bildschirmschoner installieren. Wann immer die Losung des Tages dann auf unserem Bildschirm erscheint, denken wir an Jesus und nehmen dieses Wort weiter mit uns durch den Tag.
- Wenn wir in der Nähe einer Kirche wohnen oder arbeiten, dann könnten wir uns angewöhnen, mit jedem Glockenschlag zur vollen Uhrzeit ein kurzes Gebet in Richtung Christus auf den Weg zu schicken oder uns von den Glocken einfach an die Gegenwart Gottes erinnern zu lassen.
- Vor und nach jedem Essen bietet sich ein kurzes Gebet an
- Wir könnten einmal täglich einen kleinen Spaziergang durch die Natur oder einen Park unternehmen und dabei mit Gott reden und/oder uns an Gott und der von ihm geschaffenen Natur freuen.

5. Leben aus der Vergebung

Niemand von uns wird es schaffen, jeden fiesen Gedanken an der Tür abzuweisen und in der Anfechtung ohne Ausnahme standhaft zu bleiben. Manchmal geben wir den bösen Gedanken nur allzu gerne nach und werden so schuldig – an uns selbst, an anderen Menschen und auch an Gott. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir das auch das Leben aus der Vergebung als Waffe begreifen. Wenn wir also straucheln und fallen, wenn wir uns vom Bösen überwältigen lassen und schuldig werden an Gott und unseren Mitmenschen, dann sollten wir dringend zu dieser Waffe hier greifen: Dem Leben aus der Vergebung. Diese Waffe führt man folgendermaßen:

- Wenn die Niederlage keine allzu schlimmen Auswirkungen hatte, dann gilt: Zu Jesus gehen mit meiner Schuld, ihn um Vergebung bitten – und dann kurz schütteln, aufstehen, Krone richten und weitergehen bzw. weiterkämpfen.
- Wenn der Fall allerdings tief war, die Schuld schwer wiegt und der Schaden groß ist, dann wäre es ein Fehler, sich einfach nur kurz zu schütteln und Jesus kurz um Vergebung zu bitten. Wenn ich z.B. pornosüchtig bin, oder ich im Zorn gewalttätig geworden bin, oder wenn ich mich über meiner Habsucht schwer verschuldet habe. Dann braucht es mehr. Dann ist es zwar ebenfalls goldrichtig, mit dieser Schuld zu Jesus zu gehen und ihn aufrichtig um Vergebung zu bitten. Dann braucht es aber zusätzlich noch die Hilfe von einem Seelsorger und/oder Therapeuten.

Dann ist es wichtig, genauer hinzuschauen: Wie konnte es soweit kommen? Wo hat sich das bereits angebahnt? Welche inneren Verletzungen, Sehnsüchte oder ungute Mechanismen haben das ermöglicht? Wie kann ich mich zukünftig davor schützen? Ein solcher Seelsorger oder Therapeut kann dann auch nochmal von außen nachdrücklich Vergebung zusprechen.

So, uff. Das war viel! Genug der Worte. Bleibt mir noch, Euch eine Ermutigung für den Kampf mitzugeben, nämlich:

„Sei getrost und unverzagt! Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst.“

(Josua 1,9)

Amen.