



Gabriele Ziegler | Münsterschwarzach

geb. 1958, Dr. theol., Vorstandsmitglied der
Johannes-Cassian-Stiftung

gziegler@cassian-projekt.de

Leidenschaften und geistlicher Weg

Einsichten des Johannes Cassian

Im Gegensatz zur heute vorherrschenden Mentalität, Neues grundsätzlich interessant zu finden, formte Benedikt von Nursia (480–547) seine Regel, indem er auf die griechisch-orientalische Tradition zurückgriff. Wie seine Zeitgenossen verwandte er viel Mühe darauf, tradierte Werte, Worte und Haltungen ihrer Zielsetzung entsprechend in die eigene Lebenspraxis zu übernehmen. Die Frage, die sich stellte, lautete: „Was soll ein Mensch tun, der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?“ (RB Prolog 15) Anders gefragt: Welche Norm gibt uns verlässliche Hilfen für den Weg zum Heil? Antworten fand Benedikt bei den „Vätern“, bei den Mönchen und Autoren geistlicher Werke vor ihm. Seine Vorbilder waren die Mönche der ägyptischen Randgebiete entlang des Nil, der Wüstenregion der Kellia, Sketis und Thebais. Ihre Weisungen und Lebenspraxis hatte Johannes Cassian (ca. 360–435) übermittelt. Am Ende der Regel fasst Benedikt zusammen (Kap. 73,2.4–6): „Für den, der zur Vollkommenheit in einem Leben der Umkehr eilt, gibt es die Lehren der heiligen Väter. Sie zu beachten führt einen Menschen zum Gipfel der Vollkommenheit (...) Welches Buch der heiligen katholischen Väter tönt nicht laut davon, dass wir auf dem geraden Weg zu unserem Schöpfer durchkommen? In diesem Zusammenhang nicht zu vergessen: Die *Unterredungen mit den Vätern* (lat. *Collationes Patrum*), ihre *Richtlinien* (lat. *Instituta*) und *Biographien* (lat. *Vitas*), aber auch die *Regel* (lat. *Regula*) unseres heiligen Vaters Basilius.“¹ Auch in Kapitel 42,3.5 legt Benedikt fest, dass nach dem Abendessen bzw. der Vesper die *Unterredungen mit den Vätern* gelesen werden sollen.

1 Nachrichten zu Biographien (Vitae) der Väter finden sich in etlichen Werken verschiedener Autoren. Die Regeln des Basilius (4. Jh.) sind eine Zusammenstellung aus dessen Werken. Den Text der RB habe ich leicht angepasst.

Östliche Praxis

Mit seinem Gefährten Germanus verbrachte Cassian einige Jahre in einem Kloster in Bethlehem. Doch mit dem dort gepflegten Lebensstil waren die beiden unzufrieden. Sie waren begierig, Begeisterndes über Sinn und Ziel des Lebens als Mönch zu hören und v.a. in der Praxis zu erleben. So brachen sie nach Ägypten auf, um dort die berühmten Anachoreten zu befragen. Nach diesem Vorbild gestaltete Cassian später das Mönchtum im Westen; er wurde Gründer des Doppelklosters Saint-Victor de Marseille. Befreundete Bischöfe baten ihn, die Worte und Gebräuche der ägyptischen Väter in lateinischer Sprache niederzuschreiben, damit mehr Leute davon profitieren könnten. Cassian selbst kam aus der griechischsprachigen Welt; er wurde in Konstantinopel ausgebildet und war Schüler des Johannes Chrysostomus. Zur Darstellung des ägyptischen Mönchtums verfasste er jene beiden Schriften, die Benedikt von Nursia empfiehlt: Die *Instituta*, *Richtlinien für Klöster*, und die *Collationes Patrum*, die *Unterredungen mit den Vätern*. Sie wurden Standardwerke klösterlichen Lebens. Franziskus, Dominikus, Ignatius von Loyola, die Regel der Karmeliten und die Starzen verwendeten Cassians Werk als „Kanon“ für ihr Ordensleben.

Doch sind die Weisungen nicht etwa für weltentrückte Asketen gedacht: Sie leiten an zu einem Leben nach dem Evangelium und sprechen Affekte an, die jeder Mensch aus seinem Gefühlsleben kennt. Heute würden wir sagen, dass die Mönche eine innere Haltung suchten, die befriedigt und konkrete Weisungen gibt, ohne einzuengen. Illusionen werden dabei nicht aufgebaut, geistlicher Kampf bleibt nicht aus. Entschiedenheit ist gefordert, aber nicht Prinzipienreiterei, die gegen die eigene Seele oder den anderen wütet. Cassian schreibt: „Vor Gott macht es keinen Unterschied, ob du dich selbst oder einen anderen zugrunde richtest.“ (coll. 16,6)

Absagen an die äußere und innere Welt

Ziel des geistlichen Weges ist, im Wirrwarr der eigenen Gedanken sowie der Forderungen und Reize von außen „durchzukommen“ (lat. *pervenire*). Im Gefolge Cassians setzt Benedikt *pervenire* in der Regel ein und verheißt: „Du wirst es schaffen“ (RB 73,9). Wie aber den Weg finden? Das Schlagwort und spirituelle Programm lautet: *Anachorese*, Rückzug, Zuflucht, Erholung. In unser Verständnis übersetzt hieße das, von den alten Gewohnheiten und Beurteilungen lassen, die Hetze nach allem, was wir angeblich auch noch brauchen oder können müssen sein lassen, die Leere aushalten, zur Ruhe kommen, frei werden für das Wesentliche.

In Collatio 3, der Unterredung mit Abbas Paphnutios, lässt Cassian den Altvater darlegen, dass es zwar Bekehrung geben kann, die alles mit einem Schlag ändert, dass wir jedoch im Alltag Schritt um Schritt und unser Leben lang die Anachorese vollziehen müssen. Paphnutios unterscheidet drei Arten von Absage: „Dass es drei Absagen sind, zeigt die Überlieferung der Väter und der heiligen Schrift (...) Erste

Absage: Wir verachten alle materiellen Reichtümer und angeblich unbedingt notwendigen Güter dieser Welt. Die zweite: Wir weisen die Gewohnheiten, Laster und früheren Affekte der Seele und des Fleisches von uns. Die dritte: Wir ziehen unser Sinnen und Trachten von allem Gegenwärtigen und Sichtbaren ab, betrachten nur das Zukünftige und begehren Unsichtbares.“ Die genauere Erklärung ergibt sich aus der Schrift, wie die Väter sie auslegen. Gen 12, der Aufbruch Abrahams, wird als Absage an die Welt, an Gewohnheiten und die äußere Wahrnehmung als gültigen Maßstab für Wirklichkeit gedeutet: „Wir lesen in der Schrift, dass der Herr dem Abraham befohlen hat, diese drei Verweigerungen auf einmal zu vollbringen, wenn er zu ihm sagt: ‚Geh weg aus deinem Land, aus deiner Verwandtschaft und aus dem Haus deines Vaters.‘ Zuerst hat er gesagt: ‚Aus deinem Land.‘ Das bedeutet: Aus den Möglichkeiten und erdverhafteten Werken dieser Welt. Dann: ‚Aus deiner Verwandtschaft.‘ Das bedeutet: Aus unserem Lebenswandel sowie den früheren Gewohnheiten und Lasten, von denen wir wissen, dass sie von Geburt an mit uns verwachsen sind wie durch Familienzugehörigkeit und Blutsverwandtschaft. Drittens: ‚Aus dem Haus deines Vaters.‘ Das bedeutet: Von jedem Eindruck von dieser Welt, der sich dem leiblichen Auge bietet.“ (coll. 3,6)

Das Verlassen materieller Werte ist noch das Leichteste. Noch schwieriger ist es, Gewohnheiten und lange eingeübte Verhaltensweisen abzulegen, oder sich davon zu lösen, nach dem Augenschein zu urteilen und zu entscheiden. Zwar klingt das Fernziel an, den Blick auf die ewigen Güter zu richten, doch geht es irdisch zuerst um die Handhabung der Unterscheidungsgabe (lat. *diskretio*). Wer in die Anachorese aufbricht, muss erkennen, wann welche Form der Absage zu praktizieren ist. Er/Sie muss sich im Klaren sein, dass es nicht mit einem einmaligen Vollzug getan ist. Die alten Wünsche und Prägungen können jederzeit neu aufbrechen. Diskretio bedeutet wörtlich: unterscheiden, einen Unterschied erkennen, den Durchblick haben. Das griech. Pendant *diakrisis* verdeutlicht: Wer in der Diskretio geübt ist, erkennt mit der Zeit, welche Entscheidung in eine Krise führt. Er/Sie lernt, diese zu vermeiden, indem er/sie das rechte Maß im Reden und Handeln einsetzt. Diskretio stärkt das Durchhaltevermögen. Sie nimmt sich die Freiheit, sich von den Aufregtheiten der Welt nicht beeindrucken zu lassen. Sie führt weg vom Egoismus, bewahrt vor der Verführung zu Machtstrategien, Vorteil und Selbstzufriedenheit, vor der Suche nach Außergewöhnlichem und der Maßlosigkeit, die unzufrieden und einsam macht. Cassian schreibt: „Mit jeder erdenklichen Anstrengung muss man versuchen, das Gut der Diskretio durch die Tugend der Demut zu erreichen, die uns unverletzt vor dem Abgleiten nach rechts oder links bewahren kann.“ (coll. 2,16)

Vorbild Antonios

Hinter dem Gesamtwerk des Cassian wird Antonios (ca. 251–356), der „Vater der Mönche“ erkennbar. Der Bericht seiner radikalen Umkehr erschütterte die spätantike Welt. Das Herrenwort aus Mt 19,21: „Wenn du vollkommen sein willst, geh,

verkaufe deinen Besitz und gib das Geld den Armen; dann komm und folge mir nach“, traf in der frühen Kirche Männer und Frauen mit aller Wucht. Sie befolgten es im buchstäblichen Sinn. Antonios, genannt „der Große“, Kopte aus Kome in Mittelägypten, Sohn angesehener Eltern, verlässt nach der Lesung dieses Evangeliums den Gottesdienst, verschenkt sein Vermögen, sorgt für seine Schwester und das Dorf, und geht in die Wüste, um nach dem Vorbild Jesu in der Einöde zu leben. Damit ist das Programm für alle, die radikal Gott suchen wollen, vorgegeben: Beten, Fasten, sich dem Kampf mit den eigenen inneren Wirren, dem Begehren, den Dämonen stellen, einfache Arbeiten verrichten. Je mehr die Menschen zu ihm strömen, desto mehr zieht Antonios sich zurück. Die Großen seiner Zeit fragen ihn um Rat. Er verschont sie nicht vor dem radikalen Anspruch des Evangeliums. Schüler schließen sich ihm an. Zusammen mit Amun gründet er im Jahr 338 durch Aufrichten eines Kreuzes die sogenannten *Kellia* („Zellen“), einen Verband von Klosterzellen im westlichen Nildelta. In den zeitgenössischen Berichten heißt es: „An diesen Ort ziehen sich diejenigen zurück, die vorher (...) mit der Askese vertraut gemacht wurden und nun ein einsames Leben führen wollen, nachdem sie die Anfangsgründe hinter sich gelassen haben. Es ist nämlich eine unermessliche Wüste, und die Zellen sind so weit voneinander entfernt, dass sie weder in gegenseitiger Sichtweite noch Hörweite liegen. Keiner wagt, die Stille seines Nächsten zu stören, es sei denn, einer besitzt die Gabe, durch sein Wort zu belehren und mit dem Trost des Zuspruchs zu ‚salben‘, wie es die Athleten im Wettkampf tun.“²

Modern gesprochen: In den Randgebieten des fruchtbaren Nillaufs sammelte sich eine bunte Schar von Aussteigern, die eine alternative Gesellschaft bildeten. Nicht jeder kam aus frommen Motiven, auch fahnenflüchtige Soldaten, gescheiterte Politiker, überforderte Bischöfe oder Ringkämpfer landeten dort.

Askese

Antonios ist der Prototyp des *Athleta Christi*, des Kämpfers mit und für Christus. Er kämpft den geistlichen Kampf, enthält sich der Beschäftigung mit aufreizenden Gedanken und der Wünsche des Haben-Wollens; er „verzichtet“ darauf, indem er sie abweist. (coll. 2,2.5; 3,4; 9,18; 9,31) Denn setzt sich eine Leidenschaft in der Seele fest, wird sie zu einer Dauerhaltung, dem Laster, und zerstört den Willen des Menschen. „Es gibt acht Hauptlaster, welche die Menschheit plagen: Erstens *Gastrimargia*, das bedeutet Unersättlichkeit des Magens, Gier, etwas in sich hineinzuschlingen, die Gier nach unmäßigem Essen. Zweitens *Fornikatio*, die Unzucht, Gier nach Lust. Drittens *Filargyria*, das bedeutet Geiz oder Hängen am Geld, die Habsucht, die Gier nach Geld. Viertens *Ira*, den Zorn. Fünftens *Tristitia*, die kummervolle Niedergeschlagenheit. Sechstens *Akedia*, das bedeutet Angst und Trägheit des Herzens, Überdruß, Missmut, Gereiztheit. Siebtens *Kenodoxia*, Angeberei oder

² *Historia Monachorum in Aegypto* XXII, 2,2–2,4.

eitlen Ruhm, die Ruhmsucht. Ach tens *Hybris*, *Superbia*, die Überheblichkeit, den Hochmut, den Stolz.“ (coll. 5,2)³

Alle Laster werden auf diese eine Grundhaltung der „Gier“ zurückgeführt, die sich in jedem Bereich des Lebens einnisten kann, auch in der Spiritualität. Alle Laster sind miteinander verkettet. Sobald der Mensch an einer Einfallstelle des Haben-Wollens nachgibt, zieht er auch alle weiteren Laster auf sich. Cassian sieht sehr genau, dass vorrangig an Kleinigkeiten deutlich wird, ob eine/r loslassen und dem Bruder/der Schwester das Leben gönnen kann: „Wir beobachten, wie so mancher Weltmensch, der das größte Vermögen, viele Talente an Gold und Silber, wahrhaft auch Großtuerei mit Besitztum verachtet, später dann, wenn er als Mönch lebt, wegen eines Messerchens, eines Griffels, einer Nadel oder eines Schreibrohres zum Zorn gereizt wird. Würden solche Leute ihr Sinnen und Trachten lieber fest auf das reine Herz ausgerichtet halten, würden sie gewiss niemals für Kleinigkeiten tun, was sie nicht einmal für große und wertvolle Güter angreifen würden und wollten sie lieber ganz und gar wegwerfen und verachten.“ (coll. 1,6) Zorn als eine alltäglich aufbrechende und kaum mehr beherrschbare Leidenschaft ist den Vätern beides: große Gefahr, aber eben auch die Pforte zur Seele, an der die verhängnisvolle Kette der Leidenschaften immer wieder unterbrochen werden kann.

Eine Beispielgeschichte

Cassian beschreibt die folgende Situation: Zu einem berühmten Mönchsvater kommt ein junger Mönch, „keiner von denen, die es möglichst leicht haben wollen“. Er gibt zu, dass er vom Geist der Unzucht beunruhigt wird und erhofft sich Trost in seinen Leiden. Doch das Gegenteil geschieht. Der Ältere beschimpft ihn zornig und befiehlt ihm, sofort abzuhausen. Der junge Mönch geht. Er will jetzt nur noch eines: seine Gier ausleben. Da begegnet ihm ein anderer Altvater, Apollo. Der erkennt die Wucht des Kampfes, der im Herzen des Bruders tobt. Er fragt nach dem Grund. Doch der Vertriebene ist zunächst unfähig, zu antworten. Schließlich rückt er damit heraus, dass er jetzt in sein altes Leben zurückkehren wolle, weil er nach der Aussage des grimmigen Altvaters ja doch nicht als Mönch taue. Apollo tröstet den jungen Mönch und erzählt ihm, dass er selbst noch jeden Tag mit solchen Anfechtungen zu kämpfen hat. Der junge Mann dürfe sich jetzt nicht in Trauer verlieren, denn Gottes Barmherzigkeit ist größer als unser Versagen. Er bittet den jungen Mann in seine Mönchszelle, an seinen Ausgangspunkt, zurückzukehren und noch einen Tag mit der endgültigen Entscheidung zu warten. Danach fleht Apollo Gott an, dem hartherzigen Mönch, der den jungen so sehr verletzte, zu zeigen, dass Mitleid und Barmherzigkeit gottgefälliger sind als selbstgerechte Zornesausbrüche. Er sucht das Kellion des Alten auf und findet ihn völlig verstört vor. Die Pfeile der sexuellen Versuchung, die er dem jungen Mönch zum Vorwurf machte, haben ihn

3 In das Zitat sind zum besseren Verständnis die lat. und griech. Begriffe sowie Paraphrasen eingefügt.

nun selbst getroffen. Apollo fragt ihn: „Welche Ursachen regen dich so kindisch auf und treiben dich an, ziellos umherzulaufen?“ Der harte Moralwächter bringt kein Wort heraus. Er fühlt sich durchschaut und sucht, wie er sich noch retten kann.⁴ Apollo deutet ihm die Erfahrung: „Der Herr hat deshalb zugelassen, dass du verwundet wirst, damit du wenigstens noch im Alter lernst, mitzuleiden mit den Schwachheiten anderer (...) Lerne aus deiner eigenen Erfahrung mit denen, die wie du kämpfen, mitzuleiden und die Gefährdeten auf keinen Fall durch bedrohliche Verzweiflung in Schrecken zu versetzen oder ihr Leiden durch harte Worte zu verschlimmern. Vielmehr erquickte sie mit sanftem und süßem Trost.“ (ebd.)

Diese Geschichte ist typisch für Johannes Cassian. Anfechtung, Phantasien oder Scheitern am eigenen Vorsatz können auch den nach außen vollkommenen Mönch treffen. Darum gibt es keinen Grund, einen Bruder, der an Versuchungen leidet, zu verurteilen. Hingegen übt Abbas Apollo Diskretion: Er geht auf Abstand zum Urteil des älteren Mönches. Er lässt sich nicht vom Zustand des jungen Mannes abhalten, geht auf ihn zu und eröffnet einen möglichen Ausweg.

Wie alle Mönchsväter warnt Cassian vor dem Zorn, der tief und unberechenbar in den Winkeln der Seele sitzt und vom inneren Weg abbringt. Möglichst schnell sollen wir vom Zorn zur Barmherzigkeit gehen: „Im Zorn sei eingedenk des Erbarmens (Hab 3,2).“ Wer anstelle des Zorns Milde und Mitempfinden setzen kann, ist allen anderen Tugenden einen großen Schritt näher gekommen, denn er wird fähig, das Liebesgebot zur Gottes- und Nächstenliebe zu befolgen. Weitherzigkeit ist Weisheit. „Ein weitherziger Mensch ist reich an Weisheit, ein engherziger aber ist sehr töricht.“ (coll. 16,27; Sprichwörter 14,29)

Den Zorn überwinden

Die Väter erlauben nicht, andere für die eigenen Fehler verantwortlich zu machen oder etwa die Schuld in äußeren Umständen zu suchen. „Niemand befeindet mich mehr als mein eigener Sinn, der in der Tat mein intimster Hausgenosse ist.“ Von den Feinden tief in uns selbst werden wir verletzt. „Von keinem Menschen und sei er noch so böse, kann ich verwundet werden, wenn ich nicht in meinem eigenen Herzen gegen mich kämpfe.“ (coll. 18,16) Auch wenn es demjenigen, der vom Zorn loskommen will, nicht ein für alle Mal gelingen wird, kann er doch immer wieder neu die „Waffen der Milde“ oder „die Milde als meine Freundin“ (coll. 10; 12,6.11) einsetzen, um Geduld und Sanftmut zu lernen. „Ein sanftmütiger Mensch ist ein Arzt für das Herz.“ (Spr 14,30) Er reißt nicht nur den Zündstoff für Zorn, Traurigkeit, Akeidia, eitle Ruhmsucht und Hochmut mitsamt der Wurzel aus, sondern damit auch den Zunder der Gier aller Laster. Wie Salomo sagt: „In der Langmut liegt

4 Die Anregungen zu dieser Interpretation gab Dr. med. H. Müller-Franke beim Cassian-Symposion 2012 in der Abtei Münsterschwarzach mit seinem Vortrag *Die Wüstenväter als Therapeuten*.

das Glück für Könige.‘ (Spr 25,15) Wer nämlich allezeit sanftmütig und ruhig ist, fängt weder im Gestrüpp des Jähzorns Feuer noch bleibt ihm im Würgegriff von Akedia und Traurigkeit der Atem weg noch wird er durch die Eitelkeit der Ruhmsucht bis zum Platzen aufgeblasen noch durch das Geschwür des Stolzes überheblich.“ (Spr 16,32; coll. 12,6) Cassian wehrt die Vorstellung ab, man könne durch Überspielen oder unterdrückende Forderungen an sich selbst erreichen, nie zornig zu werden. Um den Zorn aber zu mindern, hält er mehrere Methoden bereit.

Zunächst gilt es, nicht mit Zornesausbrüchen, die oft aus Neid und unerfüllten Wünschen kommen, auf die Fehler des anderen zu reagieren, und den Bruder nicht zu reizen. Sodann empfiehlt Cassian „Dem Zorn Raum (zu) geben“, d.h. nach den Ursachen im eigenen Herzen zu suchen. Dies wird möglich, wenn Herz und Geist „weit“ werden, „indem ihr die Brandung der Zornesgischte in jenen weiten Auen der Liebe auffängt, ‚die alles erduldet, allem standhält‘. (1 Kor 13,7) So soll euer Geist, geräumig geworden durch die Weite des Langmuts und der Geduld in sich heilsame Rückzugsorte für Beratungen haben, an denen der garstige Qualm des Jähzorns, nachdem er nun einmal eingelassen wurde und sich ausgebreitet hat, sich schnell verflüchtigt.“ (coll. 16,27) Dies gilt es jedes Mal von neuem zu praktizieren, sobald Zorn im Herzen aufsteigt. Denn: „Wenn erst einmal der Zorn, der Nebenbuhler der Liebe, in den Herzen von Freunden das Gift der Traurigkeit Tropfen für Tropfen eingeträufelt hat, wird er notwendigerweise zunächst in häufigen Streitereien die Liebe erkalten lassen, bis er schließlich die schon lange Zeit verwundeten Herzen der Liebenden voneinander trennt.“ (coll. 16,6)

Die dritte Strategie besagt, einen schlechten Gedanken erst gar nicht mehr zu denken, ein Bild nicht zuzulassen, bestimmte Schritte nicht mehr zu gehen, aber auch die Aufregung über die begangenen Sünden und damit die Erinnerung daran aus der Seele zu werfen, d.h., „die Sünden, die uns reuen und die ihre Zähne immer wieder in unsere Seele beißen, nicht mehr zuzulassen (...) Auch unsere Aufregung darüber aus unserem Herzen hinauszwerfen. Jeder soll wissen, dass er noch nicht aus den Fesseln früherer Sünden befreit ist, solange ihm (...) entweder noch das Bild dessen, was er tat, oder ähnlicher Vergehen vor Augen gehalten wird und die geheimen Verstecke des Geistes, wenn schon nicht die Lust daran, so doch die Erinnerung daran bestürmt.“ (coll. 20,5) Wir müssen die „Registerkarte unserer alten Leidenschaften“ (coll. 20,7) nicht mehr zu betrachten. Es nützt uns mehr, an der Besserung unserer Gewohnheiten zu arbeiten. Am Beispiel des Zorns zeigt sich: Die Wüste als Ort der Anachorese und des geistlichen Kampfes trägt jede/r im Herzen. Anachorese ist unabhängig von äußeren Orten, sie verlangt kein Eremitendasein. Gott lässt den/die, welche(r) kämpft, nicht im Stich. Benedikt kann sagen: „Selbst in den Begierden unseres Fleisches ist Gott (...) immer gegenwärtig.“ (RB 7,23)

Nicht nur für Anfänger(innen)

Cassians tiefschichtige Analyse des menschlichen Herzens ist bis heute nicht überholt. Unter den vielen, die ihn in der Folgezeit wiederentdecken, ist in der Karolingerzeit Benedikt von Aniane zu nennen, der für die Klöster des Reiches in zwei Sammelwerken alle ihm bekannten Weisungen der Väter zusammenstellte.⁵ Dieser „Zweite Benedikt“ lehrte als Regel des heiligen Cassian: „Absage an die Welt (...) bedeutet nichts anderes als die Ansage von Kreuz und Absterben. Du musst also wissen: Es bedeutet, dass du Tag für Tag dem Treiben dieser Welt und ihren Wünschen stirbst. Richte die Augen deines Herzens dahin aus, wohin du zweifelsohne ununterbrochen unterwegs bist. Hüte dich, dass du deine Hand nicht ausstreckst, um etwas zurückzuholen, das du bereits mit deiner Absage an die Welt weggeworfen hast.“⁶ Dabei ist klar: Wir bleiben Anfänger(innen).⁷

Diese Worte richten nüchtern, aber ohne zu entmutigen den Blick auf die Realität unseres Lebens. Solange wir leben, werden Leidenschaften uns überfallen oder aus unserem eigenen Herzen sich erheben. Es gibt nicht den Punkt, an dem wir sie endgültig überwunden hätten. Den geistlichen Weg zu beschreiten, erfordert viel Kleinarbeit an uns selbst. Doch stehen wir nicht als einsame Held(inn)en im Kampf. Nach Cassian wird von uns nur verlangt, immer wieder eine bestimmte Strategie einzusetzen: Die Gedanken von Zorn, Neid, Selbstüberschätzung oder Selbstverachtung nicht in uns Wurzeln treiben zu lassen oder – in einem anderen Bild ausgedrückt – ihren Zunder zu lodernder Glut werden zu lassen. Konkret bedeutet dies: Sobald wir einen derartigen Gedanken wahrnehmen, ihn nicht weiterzudenken, sondern ihn abzuweisen. Ein Fortschritt auf dem geistlichen Weg wird daran erkennbar, dass wir immer schneller und sozusagen wie aus einem natürlichen Impuls heraus diese Methode praktizieren. Dass wir in die Mühle der Gedanken geraten, können wir nicht verhindern. Aber es steht in unserer Macht, Gedanken abzuweisen und weder unser Tun noch unsere Worte davon bestimmen zu lassen. Die einfachste Form, die Orientierung nach vorn zu setzen, ist das später so genannte *Jesusgebet*, wie Johannes Cassian es empfiehlt: In jeder Lebenslage mit Psalm 70,2 zu sprechen (coll. 10,10–11): „Gott, komm mir zu Hilfe! Herr, eile, mir zu helfen!“

5 Den *Codex Regularum* und die *Concordia Regularum*.

6 Aus Johannes Cassian, *Unterredungen* Teil 3, coll. 20 und ders., *Richtlinien für Klöster*, Kapitel 4. Benedikt von Aniane übernimmt diese Ermahnung des Abbas Pinufius in sein Regelbuch *Codex Regularum*, für diesen Beitrag übersetzt nach der Münchner Handschrift des *Codex Regularum* in: H. Plenkens, *Regula Cassiani* XLI, S.82f. Auch dem Marseiller Cassian-Kloster Saint-Victor wurden von den Karolingern die Privilegien bestätigt.

7 Auch die RB will „nur“ den Anfang des Weges weisen: Kapitel 73,8.