









Anselm Grün

# Die Kunst, bei sich zu bleiben

Was wir von  
weisen Mönchen  
lernen können



# Inhalt

Vorwort..... 6

## Kapitel 1

Die Spiritualität der Wüstenväter... 12

## Kapitel 2

Die bedeutendsten Wüstenväter..... 18

    Antonius..... 20

    Evagrius Ponticus..... 26

    Johannes Cassian..... 34

    Poimen..... 38

    Dorotheus von Gaza..... 41

    Johannes Klimakos..... 45

Die Weisheit der Altväter..... 47

Kapitel 3  
Achtsamkeit..... 50

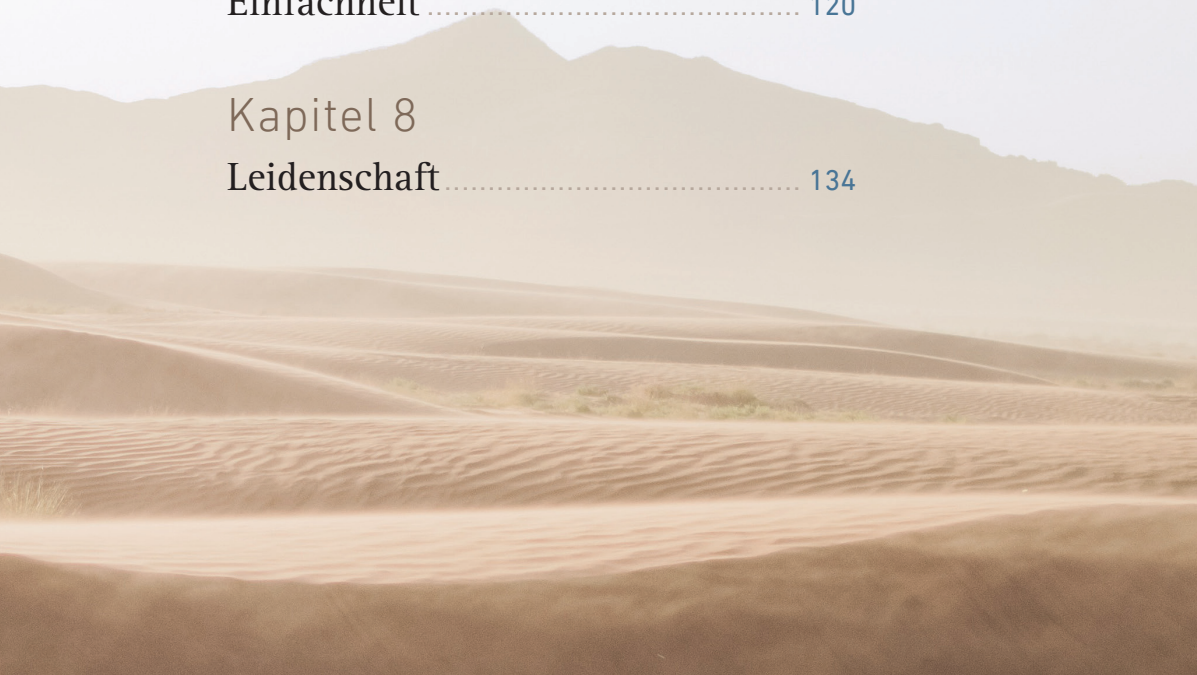
Kapitel 4  
Schweigen..... 70

Kapitel 5  
Freiheit..... 86

Kapitel 6  
Herzensruhe..... 100

Kapitel 7  
Einfachheit..... 120

Kapitel 8  
Leidenschaft..... 134



# Vorwort

Viele Menschen sehnen sich nach Ruhe. Doch sobald sie ruhig werden, sobald es um sie herum still wird, halten sie es nicht aus und werden nervös. Diese angespannte Unruhe hängt damit zusammen, dass sie sich selbst nicht annehmen können. Sie sind nicht in der Lage, bei sich zu bleiben, weil sie sich selbst nicht aushalten. Die Menschen haben Angst, in der Stille könnte etwas Unangenehmes in ihnen hochkommen. Sie könnten erkennen, dass ihr Leben nicht stimmt, dass sie an sich selbst vorbei leben. Oder es könnten alte Schuldgefühle auftauchen, oder aber der eigene innere Richter könnte sie verurteilen.

Dieses Buch handelt von den weisen Mönchen der Wüste, den sogenannten »Wüstenvätern«. Schon seit dem 3. Jahrhundert geben sie immer wieder den gleichen Rat:

*»Bleib in deinem Zimmer sitzen. Es darf alles sein. Es darf alles in dir hochkommen.*

*Du musst nicht fromm sein, nicht perfekt sein.*

*Nur halte es aus mit dir. Bleib bei dir!«*





Pater Anselm Grün, geboren 1945, ist Benediktinermönch der Abtei Münsterschwarzach, deren Cellerar (wirtschaftlicher Leiter) er 36 Jahre lang war. Als Kursleiter und geistlicher Begleiter ist er viel unterwegs. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes und erreicht mit zahlreichen Veröffentlichungen und Vorträgen Millionen von Menschen.

Doch was sind die Bedingungen, dass wir die Kunst erlernen, bei uns zu bleiben?

Die erste wichtige ist sicher, dass wir uns selbst nicht bewerten, dass wir uns erlauben, alles in uns zuzulassen, weil wir mit allem, was in uns ist, von Gott angenommen sind.

Die zweite Bedingung besteht darin, dass wir Lust dazu haben, uns selbst zu beobachten und wahrzunehmen, was da in uns auftaucht. Denn die Wahrnehmung aller Gedanken und Gefühle, die in uns hochkommen, führt uns zu einer ehrlichen Selbsterkenntnis.

Die dritte Bedingung: Wir führen ein Gespräch mit den Gedanken, die in uns auftauchen, und fragen sie, was sie uns sagen möchten.

Die vierte Bedingung ist dann, dass wir all die Gedanken und Gefühle loslassen. Wir haben sie angeschaut, aber wir grübeln nicht über sie nach. Wir lassen sie einfach an uns vorbeiziehen.

Als fünfte Bedingung sehe ich die Fähigkeit, mit sich ganz eins zu sein. Das gelingt mir, wenn ich

durch alle Gedanken und Emotionen in den Grund meiner Seele vordringe. Dort ist – so sagen die frühen Mönche – ein Raum der Stille. Dort bin ich frei von allen Meinungen anderer Menschen, dort können die verletzenden Worte anderer nicht eindringen. Dort bin ich ohne Schuldgefühle. Dort hat auch der innere Richter keine Macht.

Die frühen Mönche nennen diesen inneren Raum der Stille einen Zufluchtsort. Und nach einem Zufluchtsort sehnen sich heute viele Menschen; nach einem Ort, an dem sie sich wohl und geschützt fühlen, an dem sie einfach sein dürfen, ohne etwas leisten zu müssen. Manche haben in ihrer Wohnung einen solchen Zufluchtsort, andere haben ihn im Wald gefunden oder auf einer Bank, auf der sie sitzen und in aller Ruhe in die Landschaft schauen. Wir haben diesen Zufluchtsort in uns selbst. Wenn wir das glauben, dann sind wir gerne bei uns, denn dort hören die vielen bewertenden und richtenden Gedanken in uns auf. Dann tauchen wir ein in die Stille, die auf dem Grund unserer Seele schon da ist,

von der wir aber oft abgeschnitten sind durch den Lärm, den wir mit unseren vielen Gedanken machen und mit den Worten, die wir ständig reden. Wer die Kunst gelernt hat, bei sich zu bleiben, der genießt die Ruhe als eine Kraftquelle. Für den ist die Stille wie eine innere Reinigung. Er fühlt sich gereinigt von dem Schmutz der vielen Gedanken, die von außen und von innen auf ihn einströmen. Und er erlebt das Alleinsein nicht als etwas Belastendes und traurig Machendes, sondern als Quelle des Friedens.

Die Kunst, das Alleinsein genießen zu können, besteht nach dem Psychotherapeuten Peter Schellenbaum darin, das Alleinsein in ein All-Eins-Sein zu verwandeln. Wenn ich allein da sitze und vielleicht Traurigkeit und Verlassenheit in mir spüre, dann gehe ich durch die Gefühle hindurch auf den Grund der Seele. Dort fühle ich mich eins mit allen Menschen. Dort bin ich eins mit mir und all den Gegensätzen, die ich in mir wahrnehme. Dort bin ich eins mit der Schöpfung und eins mit Gott, dem Schöp-

fer. Dann fühle ich mich zugehörig. Und ich erlebe einen tiefen inneren Frieden in mir.

Schon im 17. Jahrhundert sah der französische Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal das Elend des »neuzeitlichen« Menschen darin, dass keiner mehr allein in seinem Zimmer bleiben kann. Wer das nicht kann, wer es nicht bei sich aushält, der ist immer auf der Flucht.

Die Kunst, bei sich zu bleiben, einfach einmal die Ruhe zu genießen, ist heilsam für den Menschen. Allein in seinem Zimmer bleiben heißt aber nicht, dass ich den Fernseher oder den Laptop anschalte und mich mit allerlei äußeren Impulsen zerstreue, sondern dass ich bewusst einmal dort bleibe, ganz ohne mich zu beschäftigen. Ich bin einfach nur da.

Heute meinen wir, alles müsse etwas bringen, sogar die Stille oder das Bei-sich-Bleiben. Aber die Kunst, bei sich zu bleiben, besteht gerade darin, dass sie nichts bringen muss, dass ich mich nicht rechtfertigen oder etwas vorweisen muss. Das reine Sein.

Das genügt. Dann erlebe ich eine innere Freiheit und Ruhe, und es ist ein Genuss, einfach bei sich zu bleiben. In diesen Momenten ahne ich etwas von der Erfahrung, die Angelus Silesius in dem schönen Vers ausgedrückt hat:

*»Die Rose ist ohn Warum.  
Sie blühet, weil sie blühet.  
Sie acht nicht ihrer selbst,  
fragt nicht, ob man sie siehet.«*

So wünsche ich den Leserinnen und Lesern, dass sie bei den Wüstenvätern lernen, wie sie bei sich bleiben und das reine Sein, das von niemandem bewertet wird, genießen können.

*Pater Anselm Grün*

Abtei Münsterschwarzach, im Frühjahr 2019

Kapitel 1

# Die Spiritualität der Wüstenväter







Ende des dritten Jahrhunderts zogen die ersten Männer in die Wüste, um dort allein zu sein und sich nur der Gottsuche zu widmen. Die Mönche wollten die Glut der Märtyrer wieder neu entfachen, die in der Kirche, als diese unter Kaiser Konstantin zur Staatsreligion wurde, immer schwächer geworden war. Die Mönche hatten Sehnsucht nach einem authentischen christlichen Leben, das ganz und gar vom Geist Jesu geprägt ist und nicht von der Anpassung an den Zeitgeist. So entstand eine Bewegung, die für die Kirche und für die damalige Gesellschaft ein Segen war. Obwohl die Mönche ausgezogen sind aus der Welt, haben sie für die Welt doch eine wichtige Bedeutung bekommen. Sie haben der Welt einen Spiegel vor Augen gehalten und waren so gleichsam wachsame Mahner in einer Gesellschaft, die damals am Ende der Antike dekadente Züge aufwies. So hatte die Mönchsbe-  
wegung