





Überreste der Kolossalstatue von Konstantin dem Grossen in den Kapitolinischen Museen in Rom



Die römischen Kaiser von 235 bis 284

¹⁶ Und siehe, einer trat zu ihm und fragte: Meister, was soll ich Gutes tun, damit ich das ewige Leben habe? ¹⁷ Er aber sprach zu ihm: Was fragst du mich nach dem, was gut ist? Gut ist nur Einer: **Willst du aber zum Leben eingehen**, so halte die **Gebote**.

¹⁸ Da fragte er ihn: Welche? Jesus aber sprach: Du sollst nicht töten; du sollst nicht ehebrechen; du sollst nicht stehlen; du sollst nicht falsch Zeugnis geben; ¹⁹ ehre Vater und Mutter (Ex 20,12–16); und: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst (Lev 19,18).

²⁰ Da sprach der Jüngling zu ihm: Das habe ich alles gehalten; was fehlt mir noch?

²¹ Jesus antwortete ihm: **Willst du vollkommen sein**, so geh hin, **verkaufe**, was du hast, und gib's den Armen, so wirst du einen Schatz im Himmel haben; und komm und **folge** mir nach!

Mt 19,16–21

Die Lehre Christi besteht aus:

- Praktische Disziplin, „Askese“ → Training
 - ▶ Konkrete Nachfolge Christi
 - ▶ Praktische Fragen der Lebensführung
 - ▶ Den Tempel des eigenen Herzen für Christus bereiten
- Theoretische Disziplin, „Mystik“ → Schau Gottes (Theorein = Schau)
 - Betrachtung der Schöpfung
 - ▶ Kontemplation der geschaffenen Dinge (Natur, Bibel) als Ausdruck des Handelns Gottes
 - Betrachtung des Schöpfers
 - ▶ unmittelbare Beziehung zwischen Gott und seinem Geschöpf
 - ▶ schweigende Anbetung des göttlichen Geheimnisses
 - ▶ Gott im Tempel des eigenen Herzen begegnen



Antonius

Boëtius Adamsz. Bolswert, nach Abraham Bloemaert, 1590-1612

Das Niltal in Oberägypten. In diese Berge zog sich Antonius zurück.

Das Niltal in Oberägypten



Unus christianus – nullus Christianus.

Ein Christ alleine ist kein Christ!

Christliches Sprichwort, meist Tertullian (160–220) zugeschrieben.

In dem Gebirge lagen die Mönchsgemeinschaften wie Zelte voll göttlicher Chöre, die Psalmen sangen und die Schrift lasen, die fasteten und beteten, die sich freuten über die Hoffnung auf die Zukunft, die arbeiteten am Werke der Barmherzigkeit, die Liebe und Eintracht pflegten untereinander. Es war das alles tatsächlich anzusehen wie ein Reich für sich, voll Gottesfurcht und Gerechtigkeit. Hier gab es niemanden, der Unrecht tat oder litt und man wusste nichts von dem gehässigen Treiben der Steuereinnahmer.

Athanasius, Das Leben des Antonius, Kapitel 44

Wüstenväter und Resilienz

Der gemeinsame christliche Glaube ermöglichte ihnen:

- Akzeptanz
 - Selbstverantwortung
 - Lösungsorientiert
 - Zukunftsorientiert
 - Kreativität
 - Achtsamkeit, Gerechtigkeit
 - Gemeinschaftlich
 - Optimistisch
- Ihr Leben hat Sinn

Der heilige Antonius sass in der Wüste und geriet in Überdruß (Akedia) und düstere Gedanken überwältigten ihn.

Er sprach zu Gott:

Herr ich will gerettet werden, aber die Gedanken lassen mich nicht.

Was soll ich in meiner Bedrängnis tun?

Wie werde ich gerettet?

Und er ging ein wenig nach draußen.

Da sah Antonius einen wie sich selbst sitzen und arbeiten, dann stand der von der Arbeit auf und betete, dann setzte der sich (wieder) und flocht am Seil.

Hernach stand der wieder zum Gebet auf.

Das war aber der Engel des Herrn, gesandt zur Aufrichtung und Stärkung des Antonius. Und er hörte den Engel sprechen: Tu so, und du wirst gerettet. Der aber hörte das, erlangte große Freude und Mut. Und als er so tat, wurde er gerettet.

Apophthegma, Alphabetikon Alpha I (Antonius I)

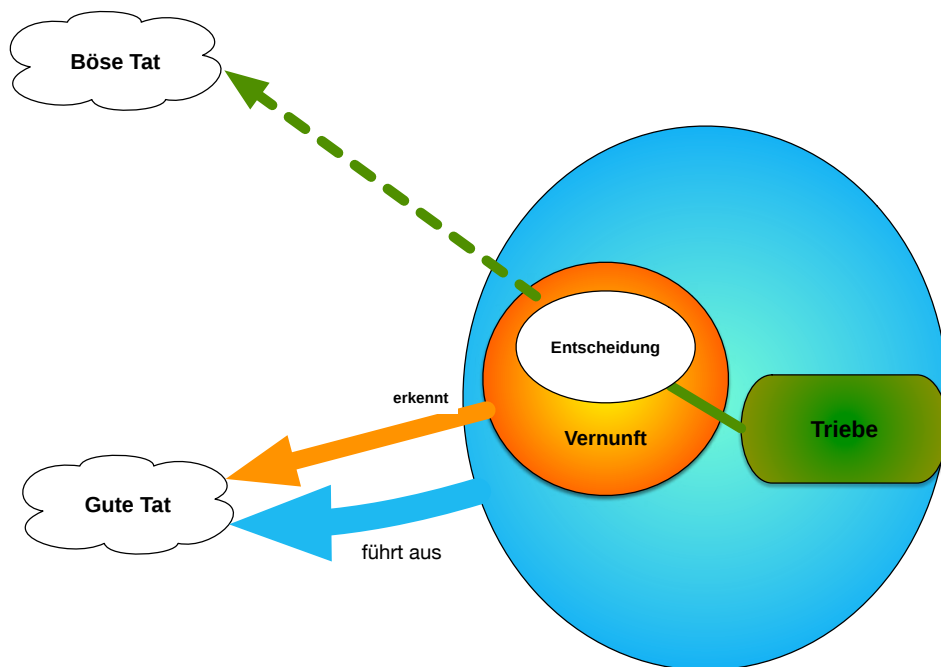
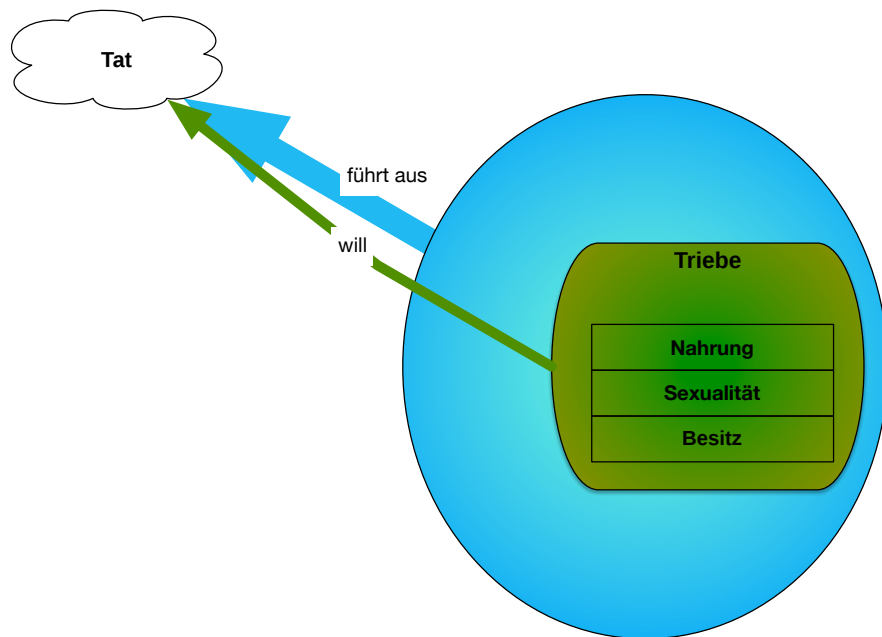
Ein Wüstenvater und sein Schüler arbeiten an einem Seil.
Da fragt der Schüler:

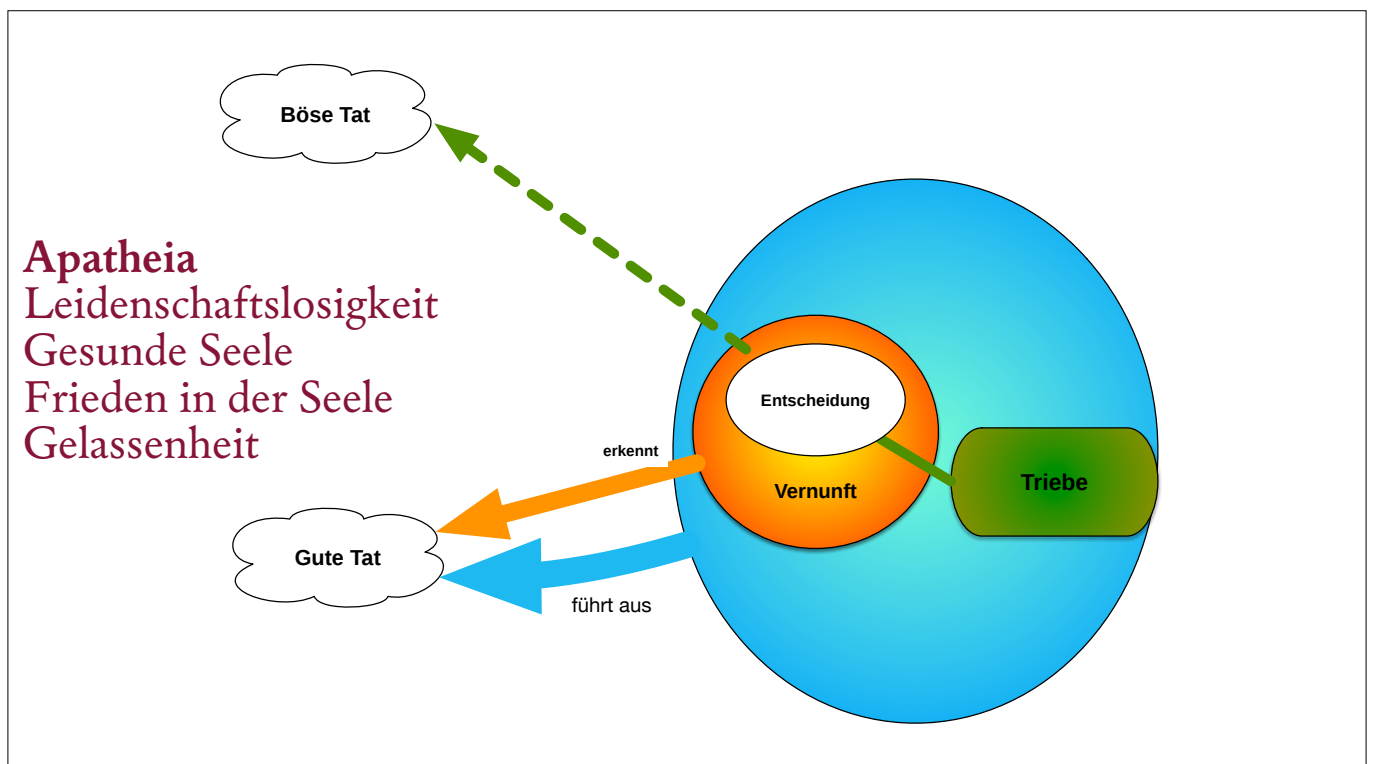
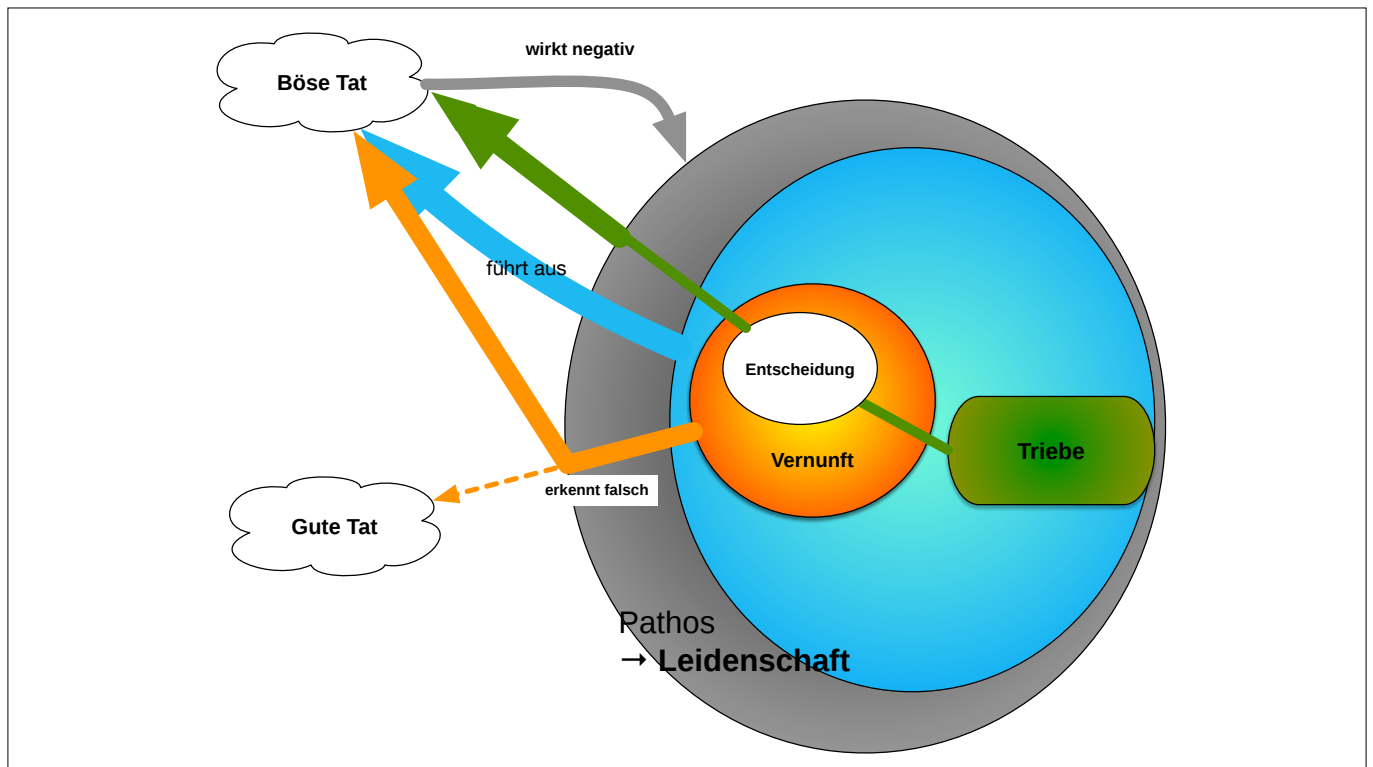
- „Abba, was muss man tun, um gerettet zu werden?“
- „Du siehst es gerade!“

Apophthegmata, Gerontikon, thematische Sammlung,
Über die Unterscheidung, 187

- „Was sitztest du hier?“
- „Ich sitze nicht, ich gehe.“
- „Wohin gehst du?“
- „Zu Gott!“

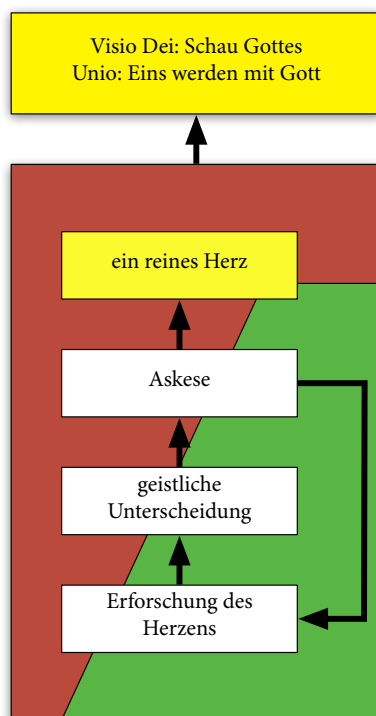
Überliefert in Palladius von Helenopolis, Historia Lausiaca, 37,13





Alles ist mir erlaubt, aber es soll mich nichts gefangen nehmen.

IKor 6,12



• **Ziel: ein reines Herz (Mt 5)**

→ **Gelassenheit**

Freiwerden von allen Zwängen und schlechten Leidenschaften.

• **Gezieltes Training:**

Fasten, Wachen, Verzicht auf Hygiene und Beischlaf, Singen, karitative Werke.

• **Geistliche Unterscheidung:**

Was hindert mich zu Gott?
Was ist natürlich, was sind Leidenschaften?

• **Erforschung des Herzens:**

Welche Gedanken sind in meinem Herz?

Acht (schlechte) Gedankengattungen gibt es, in denen jeglicher Gedanke enthalten ist.

Der erste ist der Gedanke der **Fresslust**,

darnach kommt der der **Unzucht**.

Der dritte ist der der **Gier**,

der vierte der des **Selbstmitleides (Trauer)**,

der fünfte der der **Wut**,

der sechste der des **Überdrusses (Acedia)**,

der siebte der der **Ruhmsucht** und

der achte der der **Arroganz (Hochmut)**.

Ob diese alle die Seele belästigen oder nicht belästigen, hängt nicht von uns ab.

Ob sie jedoch verweilen oder nicht verweilen,

Leidenschaften anregen oder nicht anregen,

das hängt von uns ab.

Evagrius, Praktikos 6

- Arroganz
- (Neid)
- Ruhmsucht



Seele (Geistlich)
Personenkern

Falsches Streben nach Selbstachtung und Anerkennung:
→ Ordnen und durch Kontemplation, Demut und Gelassenheit Überwinden

- Überdruß (Akedie)
- Selbstmitleid
- Zorn



Gemüt (Emotional)
Beziehung zu Menschen

Reaktion bei unerfüllten Begierden:
→ Ordnen und transformieren

- Habgier
- Geilheit
- Fresssucht



Leib (Begierden)
Beziehung zu Materiellem

Vitale Bedürfnisse:
→ Ordnen
Maßstab sind die Tugenden:
- weise (Selbsterkenntnis)
- massvoll (nicht zuviel, nicht zuwenig)
- tapfer (beständig, ausdauernd)
- gerecht (sich selbst und anderen gegenüber)

Wenn die Seele umherschweift,
wird sie durch Lesen, Achtsamkeit und Gebet fixiert;
wenn das Gemüt entflammt ist, wird es durch Verzicht, Ausdauer
und Zurückgezogenheit gelöscht;
wenn der leibliche Teil aufgewühlt ist, wird er durch Singen, Geduld
und Barmherzigkeit beruhigt.

Und das alles zur rechten Zeit und im rechten Mass;
denn was masslos und unpassend ist, dauert nicht lange,
und was kurz dauert, ist eher schädlich als nützlich.

Evagrius, Praktikos



Akedia/Überdruss

- Man wendet sich gegen Aufgaben, Arbeit oder Pflichten und reagiert mit Abneigung, Überdruss oder Ekel.
- Ursache:
Zutiefst empfundene Sinnlosigkeit::
Man zweifelt und verzweifelt an seiner Berufung, seinem Lebensentwurf, seiner Würde, seinem Wert, seinem Leben.
- Ganz unterschiedliche Symptome



Grundsätzlich:

- ▶ Der Dämon der Akeidia hat die perfide Angewohnheit, die Heilmittel gegen ihn zu pervertieren.

Es gilt:

- Alle Heilmittel müssen mit Mass und in Besonnenheit angewendet werden.
- Es gibt ein sicheres Kriterium, um gute Heilmittel von falschen Imitaten zu unterscheiden: die Ergebnisse/die Früchte.
- Schwer Akeidia-Kranke brauchen professionelle Hilfe.

Therapie:

- Beständigkeit, strukturierte Lebensgestaltung
- Trauern (das Nichterreichte akzeptieren)
- Contritio Cordis („Herzmassage“ → Stimulierung des Gemüts)

Selig die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen!

Mt 5,8

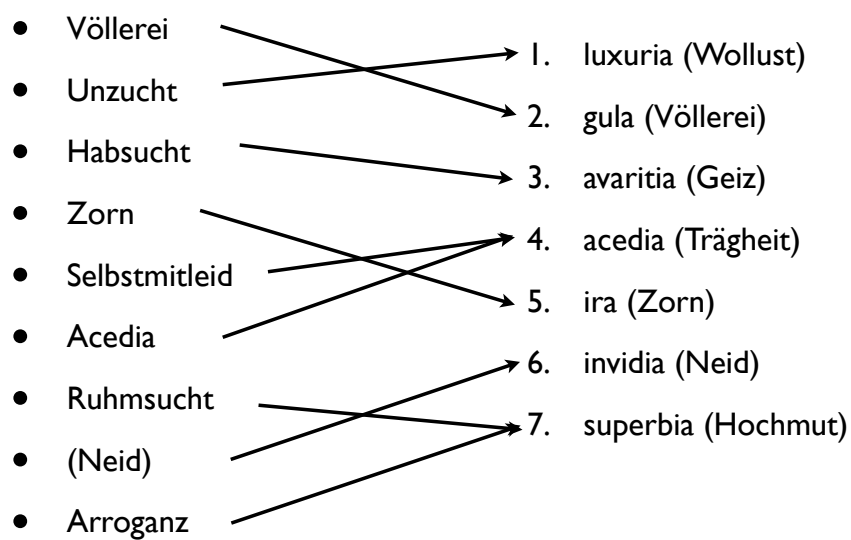
Wir erkennen Gleiches durch Gleiches
und durch die Liebe die Liebe
und durch die Gerechtigkeit die Gerechtigkeit.

Evagrius, Homilie zu Ps. 17

Die sieben „Todsünden“

Die Grundanfechtungen nach
den Wüstenvätern

Die Wurzelsünden nach
Gregor dem Grossen



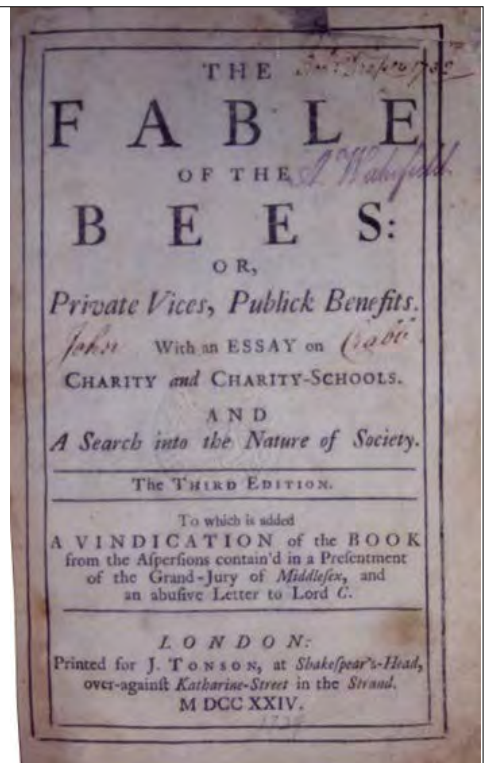
Lasterlehre

- Die Lasterlehre spielte in der christlichen Ethik eine zentrale Rolle:
 - Sieben „Todsünden“
 - Predigten
 - Grundlage des Zusammenlebens
 - Katholische Morallehre → Beichte
- Reformation
 - Betonung der „Sola Gratia“
- Aufklärung
 - Umdeutung der Tugenden



Umdeutung der Lasterlehre

- Persönliche Tugend (Demut, Genügsamkeit, Friedfertigkeit) sind Fortschritt und Prosperität nicht förderlich.
 - „Mit Tugend bloß kommt man nicht weit; Wer wünscht, daß eine goldne Zeit Zurückkehrt, sollte nicht vergessen: Man musste damals Eicheln essen.“
Bernard Mandeville (1670-1733): Die Bienenfabel
- Aus Neid, Gier, Wollust wird die positive Eigenschaft Eigennutz. Eigennutz ist die Grundlage des Kapitalismus:
 - „Geht es mir gut, geht es allen gut“ ersetzt „Geht es allen gut, geht es mir gut“



Annette Kehnel: Die sieben Todsünden: Menschheitswissen
für das Zeitalter der Krise, 2024.



Nur heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Nur heute werde ich grössten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern... nur mich selbst.

Nur heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin ... nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

Nur heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

Nur heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

Nur heute werde ich eine gute Tat vollbringen – und ich werde es niemandem erzählen.

Nur heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.

Nur heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

Nur heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.

Nur heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Ich nehme mir heute nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten, zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und mit Geduld.

Dekalog der Gelassenheit
Papst Johannes XXIII. (1881–1963)