

BEGEGNUNG UND GESPRÄCH

ÖKUMENISCHE
BEITRÄGE
ZU ERZIEHUNG
UND
UNTERRICHT

Nr. 108

April 1996

UMGANG MIT GEDANKEN

von Anselm Grün OSB

Die Gedanken, die wir uns über uns und über Leben machen, bestimmen nicht nur unsere Gefühle, sondern auch unser Erleben. Vom Kommentar, den wir über einen Referenten geben, hängt ab, wie wir seinen Vortrag empfinden. Daß die Gedanken eine entscheidende Wirkung auf unser Leben haben, haben schon die frühen Mönche erkannt. Casian, ein Schüler des großen Evagrius Ponticus (345 – 399) schreibt, daß die Gedanken den Geist des Menschen in das verwandeln, was sie ihm darbieten. Die Gedanken können den Menschen gut oder böse, gesund oder krank machen. Die Wahrheit dieses Satzes ist mir einmal aufgegangen, als ich in einem Reha-Zentrum für psychisch Kranke zur Seelsorge war. Eine

Schwester erzählte mir von einem Patienten, der bei allem, was man mit ihm an Therapie versuchte, meinte: „Das kann ich nicht. Das bringt mir nichts.“ Der Arzt sagte schließlich zu ihm: „Deine Worte sind dein Leben. Deine Worte sind deine Krankheit.“

Evagrius Ponticus hat in seinem Buch „Antirrhetikon“ etwa 600 Gedanken gesammelt, die einen krank machen können. Da sind etwa Gedanken wie: „Keiner mag mich. Keiner kümmert sich um mich. Es ist alles sinnlos. Ich habe Angst. Ich bin voller Komplexe. Ich habe kein Vertrauen. Es ist alles langweilig. Es ist mir alles zuviel. Immer muß ich alles machen.“



Ferdinand Hodler

Die enttäuschten

Seelen

(Ausschnitt)



Edvard Munch
Eifersucht
(Ausschnitt)

Die Transaktionsanalyse nennt solche Gedanken ein Lebensskript. Und von unserem Lebensskript hängt entscheidend ab, wie wir unser Leben bewältigen. Da gibt es das Verliererskript: „Bei mir geht immer alles schief. Ich bin ein Versager.“ Da gibt es das Familienskript: „Bei uns denkt, sagt, tut

man so etwas nicht.“ Solche inneren Sätze prägen unser Leben. Sie sind oft eine sich selbst erfüllende Prophetie. Wer sich ständig vorsagt, daß er ein Verlierer sei, dem wird auch vieles schief gehen. Und er wird sich immer wieder in seinen negativen Gedanken bestätigt sehen.

Die Lehre von den neun Leidenschaften (Logismoi)

Evagrius teilt die Gedanken und Gefühle in neun sog. logismoi ein. Logismoi sind gefühlstonte Gedanken, Regungen der Seele, Leidenschaften. Evagrius kann auch von Dämonen sprechen, die diese logismoi eingeben. Er beschreibt damit, daß die Gedanken wie eine selbständige Macht sein können, die uns überfallen und mit denen wir uns auseinandersetzen müssen. Das Sprechen von den Dämonen will uns nicht Angst machen, sondern zeigen, daß wir diese Gedanken zwar haben, daß wir aber nicht die Gedanken sind, daß wir dafür verantwortlich sind, wie wir mit den Gedanken umgehen, aber nicht dafür, welche in uns auftauchen.

Die Lehre von den neun Leidenschaften

Evagrius teilt die Gedanken nach dem griechischem Menschenbild in drei Bereiche ein. Gedanken können wie eine selbständige Macht (Dämon) sein.

Wir sind nicht verantwortlich dafür, daß sie auftauchen, daß sie uns überfallen, daß sie uns Angst machen.

Verantwortlich sind wir aber, wie wir mit ihnen umgehen.

Der begehrlische Teil (epithymia)	Der emotionale Teil (thymos)	Der geistige Bereich (nous)
Grundtriebe, die den Menschen zum Leben antreiben; die ihn aber auch beherrschen können:		
Völlerei, Unzucht, Habsucht	Zorn, Traurigkeit, Akedia (Lustlosigkeit, Trägheit)	Ruhmsucht, Neid, Hybris
Essen, Sexualität und Besitzstreben	Aggressionen regeln das Ver- hältnis von Nähe und Distanz. Traurigkeit endet schnell in Selbstmitleid.	Ruhmsucht will ständig Anerkennung und Lob. Neid vergleicht mit den anderen. Beide führen schnell vom Selbst weg.
Es gilt im aktiven Umgang, das richtige Maß zu finden	Akedia führt zu Unfähigkeit zufrieden zu sein, mit dem was ist.	Hybris ist Überheblichkeit, die blind macht für die eigene Realität.

Evagrius teilt die Gedanken nach dem griechischen Menschenbild in drei Bereiche ein.

Dem begehrlischen Teil (epithymia) entspringen Völlerei, Unzucht und Habsucht. Es sind die drei Grundtriebe des Essens, der Sexualität und des Besitzstrebens. Diese Grundtriebe sind positive Kräfte, die den Menschen zum Leben antreiben und ihn letztlich auf Gott hintreiben sollen. Aber sie können einen auch beherrschen und abhängig machen. Es geht vor allem in der ersten Lebenshälfte darum, das richtige Maß für diese Grundtriebe zu finden und mit ihnen aktiv umzugehen, anstatt sich von ihnen bestimmen zu lassen.

Dem emotionalen Teil (thymos) entsprechen die drei Leidenschaften von Zorn, Traurigkeit und Akedia (Lustlosigkeit, Trägheit). Aggressionen gehören zum Menschen und wollen das Verhältnis von Nähe und Distanz regeln. Aber wenn Aggressionen verdrängt werden, können sie sich in Bitterkeit und Groll verselbständigen und - wie Evagrius sagt - die Seele des Menschen zerfressen. Dann nörgelt man nur noch herum und ist mit allem unzufrieden. Traurigkeit (lype) ist zu unterscheiden von Trauer (penthos). Während es in der Trauer um Abschied von Illusionen geht, kreist man in der Traurigkeit ständig um sich selbst. Man schwimmt im eigenen Selbstmitleid. Evagrius meint, die Trauer könnte weinen und dadurch Neues wachsen lassen, während die Traurigkeit nur weinerlich wäre und unfruchtbar bleibe.

Die Akedia ist für Evagrius der gefährlichste Dämon. Akedia ist die Unfähigkeit, mit dem, was ist, zufrieden zu sein. Man möchte immer woanders sein. Man kann sich nicht auf den Augenblick einlassen. Wenn man betet, hat man keine Lust. Wenn man arbeitet, möchte man Freizeit haben. Aber wenn man dann freie Zeit zur Verfügung hat, ist es auch langweilig. Evagrius meint, die Akedia würde die menschliche Seele zerreißen. Er nennt sie auch den Mittagsdämon, weil er um die Mittagszeit auftauche. Akedia ist auch die typische Krankheit der Lebensmitte, wo man sich innerlich zerrissen fühlt und mit nichts mehr zufrieden ist.

Dem geistigen Bereich (nous) ordnet Evagrius die 3 logismoi zu: Ruhmsucht, Neid und Hybris. In der Ruhmsucht bin ich ständig auf Anerkennung und Lob aus. Bestätigung tut jedem gut. Aber wenn ich bei allem, was ich tue, sofort überlege, wie die andern das wohl finden werden, dann lebe ich nicht mehr selbst, sondern werde von außen gelebt. Der Neid führt uns genauso weg von uns selbst. Wir vergleichen uns ständig mit den anderen. Sobald wir jemanden treffen, müssen wir ihn abwerten, um uns aufzuwerten. Wir sind nie bei uns, sondern immer nur im Vergleich mit anderen. Hybris, Überheblichkeit, meint die Blindheit für die eigene Realität. Man identifiziert sich so mit seinem Idealbild, daß man die blinden Flecken übersieht. C.G. Jung nennt die Hybris Inflation. Man

bläht sich auf und überhebt sich über sein Menschsein. Inflation ist immer dann gegeben, wenn man sich mit einem Archetyp identifiziert, z.B. mit dem großen Helfer und Heiland, mit dem Propheten, der sich als einziger traut, die Wahrheit zu sagen, oder mit dem Reformator. Das Gegenteil von hybris ist humilitas, Demut. Jesus heilt den Blindgeborenen, indem er auf den Boden (humus) spuckt und ihm Dreck in die Augen schmiert. Er möchte ihm sagen, daß er doch von der Erde genommen ist und sich mit seiner Erdhaftigkeit aussöhnen solle. Nur dann könne er sehen. Humilitas hat mit humus, Erdhaftigkeit zu tun, und auch mit Humor, während der Überhebliche immer humorlos ist und sich humorlos mit seiner Rolle als Prophet oder Reformator identifiziert.

Die Mönche bleiben aber nicht



bei der Analyse der Gedanken stehen. Sie geben vielmehr Methoden an, wie wir mit den Gedanken und Gefühlen umgehen sollen. Drei Methoden möchte ich kurz darlegen:

Umberto Boccini
Seelenzustände II
(Ausschnitt)

solche Gedanken soll man sich dann den Vers aus Psalm 118 vorsagen: „Der Herr ist mit mir. Ich fürchte mich nicht. Was können Menschen mir antun.“ Wenn man sich diesen Vers immer wieder vorsagt und ihn in sein Inneres

negativen Gedanken mit Gewalt zu vertreiben. Sie dürfen nicht sein. Wir müssen alles positiv sehen. Da ist die Gefahr der Manipulation groß, die sich dann auf Dauer negativ auswirken wird.

Evagrius nennt seine Methode die Methode Davids, der seine Seele in zwei Teile teilt, einen, der traurig ist, und den anderen, der Hoffnung hat. Und diese beiden Bereiche bringt er miteinander ins Gespräch, so wie es in Psalm 42 heißt: „Was bist du betrübt, meine Seele? Harre auf Gott, ich werde ihn noch preisen.“ Evagrius kann sie auch die Methode Jesu nennen, der in der Versuchungsgeschichte ja auch die Gedanken des Teufels mit Worten aus der Schrift abwehrt. Es geht bei der antirrhethischen Methode nie darum, die Gedanken und Gefühle zu entwerten, sondern ihnen etwas entgegen zu setzen. Gedanken können zu Tyrannen werden, die uns im Griff haben. Die Worte der Bibel sind für Evagrius Heilungsworte. Wenn wir sie lange genug in die krankmachenden Gedanken hineinsprechen, dann wirkt Gott selbst in diesen Worten und verwandelt unseren Geist. Er heilt die Wunden, in denen wir mit den krankmachenden Gedanken ständig wühlen. Die Angst wird sich durch die Wiederholung des Psalmverses „Der Herr ist mit mir ...“ nicht einfach verflüchtigen. Aber sie wird entmachtet. Mitten in meiner Angst werde ich auch in Berührung kommen mit dem Vertrauen, das schon in mir ist. Ich muß das Vertrauen gar nicht schaffen. Es ist schon in mir. Ich

Hilfen zum richtigen Umgang mit den Gedanken

Die antirrhethische Methode:	Evagrius empfiehlt im Kampf gegen die Angst ein Wort aus der Heiligen Schrift zur Meditation, zum immer wieder vorsagen; z.B.: „Der Herr ist mit mir. Ich fürchte mich nicht.“ Im Gegensatz zum positiven Denken werden die negativen Gefühle nicht vertrieben, sondern gewandelt bzw. umgepolt.
Der Dialog mit den Gedanken:	Wir machen uns mit den negativen Gedanken vertraut, wir lassen sie eintreten. Wir geben und nehmen von ihnen. (Märchen von den bellenden Hunden) Schlechte Gedanken werden nicht einfach durch gute ersetzt, aber ihre positive Energie wird genutzt.
Die Gedanken loslassen:	Wir suchen in uns einen Raum der Stille, einen inneren Zufluchtsort, zu dem die Gedanken keinen Zugang haben. Der Weg zu diesem inneren Ort des Schweigens geht über die Meditation.

Die antirrhethische Methode

In seinem Buch „Antirrhethikon“ sucht Evagrius gegen den krankmachenden Gedanken ein Wort aus der Heiligen Schrift, das er dann zur Meditation empfiehlt. Man soll es sich immer wieder vorsagen und mit dem Atem verbinden, so daß es einem in Fleisch und Blut übergeht. Wenn wir Angst haben, drückt sich die Angst in Sätzen aus, wie: „Ich habe Angst. Das kann ich nicht. Da blamiere ich mich. Was denken die anderen von mir.“ Gegen

eindringen läßt, dann kann sich die Angst langsam wandeln. Es geht nicht darum, die Angst zu vertreiben. Denn jeder von uns hat Angst und Vertrauen zugleich. Es geht nur darum, die Fixierung auf den einen Pol der Angst aufzugeben und in sich auch den anderen Pol des Vertrauens zu entdecken.

Die antirrhethische Methode ist daher anders als die Macht des positiven Denkens. Dort sind wir in Gefahr, unsere Gedanken und Gefühle zu entwerten und die

bin nur nicht in Berührung damit. Das Wort der Schrift ist wie eine Brille, die mir ermöglicht, das Heil, das Gesunde, das Vertrauen, das schon in mir ist, auch zu entdecken. Nur so kann es wirksam werden und mich mehr und mehr verwandeln.

Schatz in uns. Gerade dort, wo es am lautesten in uns bellt, wo wir am meisten Probleme haben, dort liegt der Schatz, dort könnten wir in Berührung kommen mit dem wahren Bild, das Gott sich von uns gemacht hat.

Diese Sichtweise hütet uns

Der Dialog mit den Gedanken

Es geht nicht einfach darum, die schlechten Gedanken durch gute zu ersetzen. Denn in jedem der neun logismoi steckt auch eine positive Energie. Und diese Energie brauchen wir zum Leben. In einem Väterspruch aus dem 4. Jahrhundert rät Abbas Poimen, daß wir die Leidenschaften in uns eintreten lassen. Wir sollen uns mit ihnen vertraut machen, ihnen geben und von ihnen nehmen. Dann werden sie uns bewährter machen. Was dieser Väterspruch sagt, drückt in ähnlicher Weise das Märchen von den drei Sprachen aus. Dort lernt der Sohn des Schweizer Grafen die Sprache der bellenden Hunde. Als er auf der Wanderung in einem Turm übernachten muß, in dem wilde bellende Hunde hausen, die schon manchen verschlungen haben, verraten ihm die Hunde, daß sie nur deshalb so laut bellen, weil sie einen Schatz hüten. Sie zeigen ihm den Weg zum Schatz. Er kann ihn ausgraben. Dann verschwinden die Hunde. Das ist ein schönes Bild für unseren Umgang mit den Gedanken und Gefühlen. Wir müssen mit ihnen ins Gespräch kommen. Dann verraten sie uns den

davor, die Gedanken gleich zu bewerten, als ob Aggressionen, Depressionen, Eifersucht, Angst usw. schlecht seien. Sie sind nicht schlecht, sondern sie sind die bellenden Hunde, die uns auf den Schatz in uns verweisen möchten. Ein paar Beispiele sollen das zeigen:

Eine Frau, die mit einem Alkoholiker verheiratet war, erzählte mir erschrocken über ihre Haßgefühle ihrem Mann gegenüber. Sie meinte, sie sei eine schlechte Christin, da sie so etwas fühle.

Die Sichtweise der Mönche und des Märchens bewahrt uns vor solch selbstverurteilenden Gedanken. Ich bin nicht schlecht, wenn ich Haßgefühle habe. Der Haß ist wie ein Dämon, der von außen in mich hineinkommt. Ich muß mit ihm kämpfen, dann wird er mich bewährter machen. Im Haß steckt der positive Impuls: „Ich habe auch ein Recht zu leben. Ich lasse mich nicht kaputt machen.“ Wenn ich diesen Impuls lebe, wenn ich mich von der Macht des anderen befreie,

Umberto Boccini
Seelenzustände II
(Ausschnitt)





Giovanni Segantini
Der Engel des Lebens
(Ausschnitt)

dann wird die Energie, die im Haß steckt, meinem positiven Lebensentwurf dienen. Und der Haß wird von alleine vergehen. Ich brauche ihn nicht mehr. Ich bin nicht verantwortlich für den Haß, der in mir auftaucht, sondern nur dafür, wie ich mit ihm umgehe. Wenn ich mich von ihm bestimmen lasse, wird er mich und den andern zerstören. Wenn ich mit ihm ins Gespräch komme, wird er mir die Energie schenken, den andern aus mir herauszuwerfen und mich von seiner destruktiven Macht zu befreien. Aggressionen haben immer mit Nähe und Distanz zu tun. Wenn ich aggressiv bin, ist das ein Zeichen, daß andere mir zu nahe gekommen sind, daß ich mehr Distanz brauche.

Ähnlich ist es mit der Angst. Wenn ich die Angst unterdrücken will, wird sie immer wieder auftauchen. Wenn ich sie mir ver-

biete, weil ich doch als Christ keine Angst zu haben bräuchte, da Gott mich immer schütze, dann werde ich mich immer wieder als Versager fühlen. Denn trotz aller frommen Einreden, daß ich doch nur auf Gott vertrauen müßte, wird sich die Angst immer wieder einschleichen. Da ist es hilfreicher, die Angst zu befragen, was sie mir sagen möchte. Sie ist der bellende Hund, der mich auf den Schatz in mir hinweisen möchte. Die Angst zeigt mir oft, daß ich von falschen Grundannahmen ausgehe. Oft ist der Perfektionismus Ursache meiner Angst. Ich darf keinen Fehler machen. Ich muß alles perfekt machen. Da das nicht geht, bekomme ich Angst, daß ich mich blamiere. Die Angst wäre dann die Einladung, menschlichere Grundannahmen zu suchen, etwa: „Ich darf auch Fehler machen. Ich muß nicht in allem perfekt sein. Ich darf mich auch blamieren.“ So könnten wir alle unsere Gefühle befragen, worauf sie uns hinweisen möchten. Sie haben alle einen Sinn. Nur wenn wir freundlich mit ihnen umgehen, wenn wir ihnen erlauben, da zu sein, werden sie uns verraten, welchen Schatz sie hüten. Wenn wir sie dagegen mit Gewalt bekämpfen, werden sie uns immer wieder anfallen und uns beißen. Natürlich ist es nicht so leicht, die Sprache der bellenden Hunde zu verstehen. Es braucht oft ein geduldiges Hin-hören, bis sie uns verraten, wo wir an unserer Wahrheit vorbeileben und wie wir dem Bild gerecht werden könnten, das Gott sich von uns gemacht hat.

Die Gedanken loslassen

Der dritte Weg, den die Mönche im Umgang mit den Gedanken und Gefühlen raten, besteht darin, daß wir sie loslassen, daß wir sie übersteigen auf den Raum in uns, zu dem sie nicht hindringen können. Die Mönche sind davon überzeugt, daß in uns ein Raum der Stille ist, zu dem die Gedanken keinen Zugang haben. Der Weg zu diesem inneren Ort des Schweigens geht über die Meditation. Wir können den Atem mit einem Wort verbinden, etwa mit dem Satz aus dem Propheten Jesaja „Siehe, ich bin bei dir“, und uns dann von diesem Wort hineinführen lassen in den wortlosen Raum, den Gott selbst in uns bewohnt. Evagrius Ponticus nennt diesen Raum „Ort Gottes“ oder auch „Schau des Friedens“. Denn an diesem Ort wohnt nicht nur Gott in uns, wie alle Mystiker immer wieder sagen, sondern da sind wir auch im Frieden mit uns selbst. Denn dort, wo Gott in uns wohnt, haben die Menschen mit ihren Erwartungen und Ansprüchen keinen Zutritt, da haben die Menschen keine Macht über uns, da befreit uns Gott von der Macht ihrer Verurteilungen und Beurteilungen, da sind wir ganz wir selbst.

Dieser Weg scheint auf den ersten Blick etwas weltfremd zu sein. Aber die transpersonale Psychologie hat diesen mystischen Weg heute neu entdeckt als eine wichtige Hilfe, mit uns selbst umzugehen. Wenn wir gegen unsere Gedanken wüten,

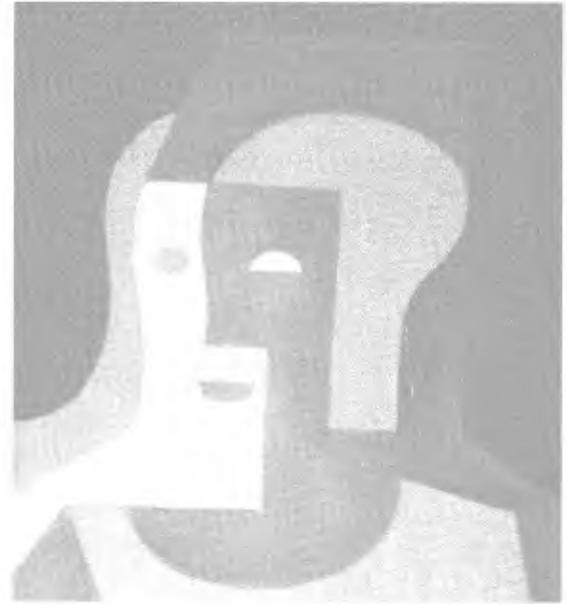
werden sie uns überall hin verfolgen. Wenn wir die bellenden Hunde in den Turm einsperren möchten, müssen wir ständig in der Angst leben, daß sie nicht doch irgendwann einen Ausweg finden und uns dann überfallen. Dieser dritte Weg, mit den Gedanken umzugehen, erlaubt ihnen, daß sie sein dürfen. Ich kämpfe nicht gegen meine Angst. Ich lasse sie zu. Trotz aller Versuche, zu vertrauen und im Gebet Gottvertrauen zu erfahren, habe ich immer noch Angst. Trotz aller Bemühungen um mehr Selbstvertrauen bin ich immer noch empfindlich bei Kritik und Versagen. Ich lasse es zu, weil ich weiß, daß es in mir einen Raum gibt, zu dem weder die Angst noch die Empfindlichkeit Zutritt haben. In diesem Raum bin ich ganz ich selbst. Da bin ich frei von Angst, von Eifersucht, von Depression, von Empfindlichkeit. Auf der emotionalen Ebene werde ich immer wieder empfindlich reagieren. Wer gegen seine Empfindlichkeit mit Gewalt ankämpft, der kämpft gegen Windmühlen. Sie werden stärker sein. Wenn ich sie dagegen lasse, sie aber nicht beachte, sondern durch sie hindurch in den inneren Raum gelange, dann relativiert sie sich. Dann hat sie keine Macht mehr über mich.

Das Gebet und die Meditation sind Wege, mitten in meiner Angst, in meinem Ärger, in meiner Enttäuschung, in meiner Empfindlichkeit, in meiner Depression diesen inneren Raum der Stille zu erahnen, in dem Gott in mir wohnt. Es ist immer

nur eine Ahnung, die einen Augenblick zur Gewißheit wird. Aber diese kurze Ahnung genügt, um die Macht dieser Gefühle zu brechen. Für mich ist es jeden Morgen wichtig, in der Meditation mit diesem inneren Raum in Berührung zu kommen. Dann spüre ich für einen Augenblick: Die Menschen, die heute etwas von mir wollen, haben dort keinen Zutritt. Die Probleme, die mich erwarten, haben dort nichts zu suchen. Dort bin ich allein mit meinem Gott. Und Gott ist es, der mich befreit von der Macht der Menschen, von dem Druck, den ich mir selber mache, von dem Druck, alles richtig machen zu müssen. Ich habe keine Garantie, daß ich heute alles richtig mache oder daß mir meine Empfindlichkeit keinen Strich durch die Rechnung macht. Aber ich weiß, daß in allen Situationen in mir ein Raum der Stille ist, zu dem die Menschen und die Gefühle keinen Zutritt haben. Das gibt mir ein Gefühl von Freiheit und Weite. Gerade für Menschen, die ständig mit anderen zu tun haben, ist die Erfahrung dieses inneren Raumes wichtig. Ich habe dann keine Angst, von ihnen ausgesaugt zu werden. Ich kann mich auf sie einlassen, weil ich weiß, daß da immer noch ein Raum in mir bleibt, zu dem sie nicht vordringen können.

Schluß

Das waren nur ein paar Überlegungen wie wir mit unseren Gedanken und Gefühlen umgehen



Juan Gris
Pierrot
(Ausschnitt)

können. Dabei sind alle drei Wege wichtig. Immer wenn jemand ein Patentrezept anbietet, das für alle Situationen paßt, bin ich vorsichtig. Es gibt kein Patentrezept. Die Mönche unterscheiden je nach der Situation des einzelnen. Manchmal ist es wichtig, negativen Gedanken den Zutritt zu verwehren, sie aus sich herauszuwerfen oder ihnen ein Wort aus der Bibel entgegenzusetzen, um ihnen keine Macht zu geben. Bei anderen Gedanken ist es dagegen gut, sie sich genau anzuschauen und sie zu befragen, was sie uns sagen möchten, auf welchen Schatz sie uns hinweisen möchten. Und dann gibt es den dritten Weg, die Gedanken hinter sich zu lassen, sich von dem Leistungsdruck zu befreien, alle Gedanken und Gefühle verstehen zu wollen. Ich lasse sie los, um in den Raum jenseits der Gedanken und Gefühle zu gelangen. Aber dieser dritte

Weg darf nie ein Weg der Flucht sein, um den negativen Gefühlen aus dem Weg zu gehen. Der Weg zum inneren Raum der Stille führt vielmehr durch die Realität unserer Gedanken und Gefühle hindurch. Ich habe eine Schwester begleitet, die bei der Meditation nur bis zum Brustraum atmen konnte. Der Atem verbindet in uns Kopf, Herz und Bauch, Denken, Fühlen und Vitalität und Sexualität. Die Schwester hatte ihre ganze Wut und Enttäuschung verdrängt. Sie mußte sich erst diesen Gefühlen stel-

len, bis der Atem weiterging. Dann mußte sie sich mit ihren sexuellen Bedürfnissen auseinandersetzen. Erst dann konnte sie bis in den Beckenraum hinein ausatmen und den Raum der Stille in sich entdecken, der für sie wie eine Quelle war, aus der sie schöpfen konnte. Aber der Weg zu dieser inneren Quelle führte sie durch die Realität ihrer Gedanken und Leidenschaften hindurch und nicht an ihnen vorbei. Die Amerikaner nennen den religiösen Versuch, an der eigenen Realität vorbei zu

Gott zu gelangen, spiritual bypassing, spirituelle Abkürzung. Das ist kein Weg. Der Weg der Mönche führt über die eigene Wahrheit in den inneren Raum der Stille, in dem Gott in uns wohnt und in dem wir ganz wir selbst sind, in Berührung mit dem unverfälschten Bild, das Gott sich von jedem von uns gemacht hat. Und das ist das letzte Ziel jeden Umgangs mit den neun logismoi, daß wir das eigentliche und einmalige Bild Gottes von uns entdecken und es zu leben wagen.



Georges Roualt
Das Heilige Antlitz
(Ausschnitt)