

Michael Schneider

Seraphim von Sarow (1759-1833): Zweiter Teil

(Radio Horeb am 10. September 2013)

In der früheren Sendung über Seraphim von Sarow haben wir den äußeren Lebensweg dieses Heiligen bedacht, der zu den beliebtesten der russischen Kirche gehört; uns ging es damals um die geistlichen Grundvoraussetzungen seiner Spiritualität. Heute wollen wir uns drei Grundzügen seiner geistlichen Weisung etwas ausführlicher zuwenden. Das Leben des heiligen Seraphim ist voller Provokationen, welche für einen Zeitgenossen von heute kaum noch vermittelbar sind. Da aber jedes Leben eines Heiligen eine göttliche Sendung und Botschaft in sich birgt, müssen wir genau hinschauen, um etwas von dem ahnen zu können, was uns Gott mit der außergewöhnlichen Berufung dieses russischen Starzen sagen und zeigen will.

1. Ein Leben in Zurückgezogenheit und Schweigen

Seraphim von Sarow gehörte dem Stand der Eremiten an, welcher die älteste Form gottgeweihten Lebens in der Kirche darstellt und heutzutage auf ganz neue Weise an Bedeutung gewinnt. Es ist nur wenige Tage her, daß sich zeitgenössische Eremiten Europas in der Abtei Marienstatt getroffen haben; etwas mehr als 30 Teilnehmer haben fast eine Woche lang über ihre Lebensweise nachgedacht und ließen sich von zwei Referenten Hilfen für ihr Leben im Gebet vorlegen. Die stetig anwachsende Zahl der Eremiten ist ein ganz außergewöhnliches Phänomen innerhalb der geistlichen Aufbrüche unserer Zeit. Wie die früheren Propheten und Mönche, die in die Einsamkeit der Wüste gehen - bis hin zu Charles de Foucauld -, leben die Eremiten von heute in der Einsamkeit der Natur oder in den Betonwüsten moderner Städte; manche bleiben rückgebunden an eine Kommunität, andere wohnen inkognito in einem Wald, in einer Mietskaserne oder einem Hochhaus. Die meisten leben von ihrer Hände Arbeit, andere betreiben einzelne Studien. Manche dieser Eremiten verpflichten sich ein Leben lang zu dieser Lebensform, einige hingegen für eine bestimmte und begrenzte Zeit.

Etliche der zeitgenössischen Eremiten, die Laien wie auch Priester sein können, lebten zuvor in einer Ordensgemeinschaft. Normalerweise halten sich die modernen Eremiten vorwiegend an eine eher »traditionelle« Praxis des Gebetes, des Offiziums, der Askese und der Gelübde. Ihre konkrete Lebensweise im Alltag gestalten die Eremiten individuell und sehr unterschiedlich, nach den eigenen Bedürfnissen und gemäß der eigenen persönlichen Berufung: »Wenn die Ordenschristen durch ihr Dasein die Welt in Frage stellen, so stellt der Einsiedler durch seinen Lebensstil die Gemeinschaft in Frage.«¹

¹ S. Bonnet/B. Gouley, Gelebte Einsamkeit. Eremiten heute. Freiburg-Basel-Wien 1982.

Nicht anders verhält es sich bei Seraphim. Er war Mönch des Klosters von Sarow, doch schon bald, nämlich nach 16 Jahren in der Gemeinschaft seines Klosters, wählte er das Leben eines Einsiedlers: Am 20. November 1794 zog er sich in ein ungefähr sieben Kilometer weit entferntes Waldgebiet zurück, um dort allein seinem Gott in Stille, Gebet und Einsamkeit dienen zu können. Diese Zeit der Zurückgezogenheit ist von einer ganz radikalen Form des Schweigens bestimmt. Er mied alle Besucher und tat alles, um sich vor ihnen zu verbergen; auch als er schließlich auf Befehl seiner Oberen ins Kloster zurückkehren mußte, lebte er weiterhin zurückgezogen in Schweigen und Kontemplation. Erst 1825, also wenige Jahre vor seinem Tod, öffnete er auf Geheiß der Gottesgebäerin seine Zellentür und erwies sich ab jetzt als Starez, den Tag für Tag über tausend Besucher um Rat und Hilfe aufsuchten. Sein ganzes Leben in Schweigen und Zurückgezogenheit scheint in dieser Zeit der geistlichen Sorge um das Seelenheil der Mitmenschen seinen Höhepunkt gefunden zu haben.

Kaum einer wird eine solche radikale Form der Einsamkeit und des Schweigens leben können, erst recht nicht jene, welche Tag für Tag ihren häuslichen und beruflichen Pflichten nachzukommen haben. Seraphim von Sarow setzt seine eigene Lebensweise auch keineswegs absolut, weiß er doch, daß ein solch außergewöhnlicher Weg nur für ganz wenige möglich und ratsam ist. Der äußere Ort der Einsamkeit macht es nicht, vielmehr kommt es auf das innere Schweigen an. Der heilige Seraphim sagt in seinen »Weisungen für Mönche und Leute in der Welt«: »Es ist nicht unsere Angelegenheit, die anderen [welche in der Welt leben müssen] zu richten oder zu verurteilen. Auch verlassen wir das Gemeinschaftsleben nicht aus Verachtung oder gar Haß ihnen gegenüber, sondern vielmehr deswegen, weil wir das Kleid der Engel tragen und ihre Lebensweise angenommen haben. Damit ist es im Grunde genommen unvereinbar, uns dort aufzuhalten, wo Gott der Herr in Wort und Tat beständig beleidigt und verlästert wird. Und so fliehen wir denn, wenn wir die Bruderschaft verlassen, vor nichts anderem, als was mit den Geboten Gottes unvereinbar ist. Das heißt, was wir beständig dort zu hören und zu sehen bekommen, wie solches bei der großen Zahl der Brüder auch gar nicht zu vermeiden ist. Wir fliehen nicht die Menschen, die doch eines Wesens mit uns sind und den gleichen Christusnamen tragen. Was wir fliehen, das sind die Laster und Leidenschaften, die sie tun«².

In diesen Worten ist etwas Entscheidendes über das Grundverständnis des Lebens in Gebet und Schweigen gesagt, denn der Ort der Einsamkeit eines Waldes oder einer Einsiedelei gibt noch lange nicht die Gewähr, daß einer Gott findet, wesentlicher ist »das reine Herz«. Seraphim von Sarow scheint das Leben der Einsamkeit und des Schweigens identisch zu setzen mit der Erlangung des reinen Herzens, auf das es einzig ankommt, wie Christus selbst in seiner Bergpredigt zu verstehen gibt. Hiermit steht der heilige Seraphim ganz in der Tradition des frühen Mönchtums. Der Weg des Mönches beginnt mit der Taufe. In ihr sagt der Christ dem Satan und seinem »Pomp« ab, um »nichts der Liebe zu Christus vorzuziehen«³. In der Suche nach einem glaubwürdigen Leben aus

² K. Kenneth (Hg.), Lebensbuch des Seraphim von Sarow. Geistliche Unterweisungen, Fribourg 2011, 97.

³ Athanasius, Vita Antonii 13; vgl. RB 4,19–22.

dem Glauben weist das frühe Mönchtum in aller Ausdrücklichkeit darauf hin, daß die Taufe noch nicht die Grundfrage löst, wie ein Christ in der Welt, aber nicht von der Welt lebt.⁴ Die Mönche geben hierauf eine glaubwürdige Antwort mit ihrer Suche nach der »Reinheit des Herzens« und der vollkommenen Liebe; ohne darüber in ein Elitechristentum zu fallen⁵, geben sie mit ihrem Leben einen unersetzbaren Hinweis für den allen Christen aufgetragenen Weg des Glaubens. Auffällig bei den Wüstenvätern ist jedoch, daß sich für sie das geistliche Leben fast ausschließlich auf den Kampf mit den »Gedanken«, also den Versuchungen, Begierden und Leidenschaften zu konzentrieren scheint: »Wer in der Wüste sitzt und die Herzensruhe pflegt, wird drei Kämpfen entrissen: dem Hören, dem Reden, dem Sehen. Er hat nur noch einen Kampf zu führen: den mit dem Herzen.«⁶ Der Kampf im eigenen Herzen ist der Kampf mit den »Logismoi«, die den Einzelnen bedrängen, versuchen und in die Verzweiflung führen. Um diesen Kampf bestehen zu können, bedarf es eines gewissen äußeren wie auch inneren Schweigens. Auf welche Weise kann man sich in dieses immer mehr und tiefer einüben?⁷

Grundvoraussetzung, um ein reines Herz zu erlangen, ist die Bereitschaft zur Vergebung, »sieben- und siebenzigmal«: »wie auch wir vergeben unseren Schuldigern«. Als Seraphim von Sarow von Banditen überfallen und von ihnen aufs schlimmste verletzt wurde, so daß er fortan nur noch gekrümmt an einem Stock gehen konnte, setzte er alles daran, daß die Übeltäter nicht von einem Gericht verurteilt wurden. Er schreibt über die Notwendigkeit des Vergebens: »Man darf dem Nächsten gegenüber, der einem feindlich gesonnen ist, im Herzen weder Haß noch Rache hegen. Man muß sich vielmehr alle Mühe geben, ihn zu lieben und ihm soviel als möglich Gutes anzutun, indem man der Weisung unseres Herrn Jesu Christi folgt: 'Liebt eure Feinde, tut Gutes denen, die euch hassen.'«⁸ Die Tat einer solchen Vergebungsbereitschaft bedeutet eine große Herausforderung und Selbstüberwindung; die Kraft dazu findet der Mensch aus dem Wissen, daß ihm selbst von Gott und den Menschen viel vergeben worden ist: »Unser wahres Mönchsgewand ist ein vernünftiges Ertragen und auf sich Nehmen von Verleumdung und Beschuldigung, denn wo es keinen Kummer gibt, dort ist auch kein Heil zu finden. Geben wir uns also, wie es in unseren Kräften steht, Mühe und trachten danach, dies alles zu erfüllen, dann können wir auch die Gewißheit haben, daß bald das Gotteslicht in unseren Seelen erstrahlt und uns den Weg zum himmlischen Jerusalem er-

⁴ Holzherr weist darauf hin, daß alle Christen angesprochen werden, denn der Mönch ist nichts anderes als jeder Christ: »Benedikts Regel ist für Mönche geschrieben. Doch [...] ist sie weitgehend identisch mit der altkirchlichen Spiritualität überhaupt.« Der Prolog der Regula geht zum Teil auf eine alte Taufkatechese zurück: »Wenn eine solche Taufkatechese, die ursprünglich für 'Christen' bestimmt war, nun die Basis für mönchische Spiritualität bildet, ist der 'Mönch' [...] für Benedikt schlicht ein 'Christ' [...] Die Tauf-Absage an den 'Pomp' des Bösen konkretisiert sich in der Entsagung der Askese« (Die Benediktsregel. Eine Anleitung zu christlichem Leben. Übersetzt und erklärt von Georg Holzherr, Zürich-Einsiedeln-Köln 1980, 31f.). - Hieronymus (Ep. 39, 3) bezeichnet das mönchische »propositum« als eine zweite Taufe.

⁵ H. Fichtenau, Beiträge zur Mediävistik. Bd.I, Stuttgart 1975, 30 f.

⁶ Antonios 11 (PG 65,77C); vgl. Weisung der Väter. Apophthegmata Patrum, auch Gerontikon oder Alphabeticum genannt. Eingeleitet und übersetzt von B. Miller. Freiburg/Br. 1965, hier Nr. 748.

⁷ Vgl. A. Grün, Der Anspruch des Schweigens. Münsterschwarzach 1980.

⁸ K. Kenneth (Hg.), Lebensbuch des Seraphim von Sarow, 39.

schließt.«⁹ Wie man zu einer solchen Haltung findet, hierfür gibt Seraphim folgenden praktischen Rat: »Um von dem Hang, andere zu richten, frei zu werden, muß man auf sich selber achten, darf man nicht auf üble Gerüchte und böses Geschwätz eingehen, von welcher Seite solches auch kommen mag, und soll alldem gegenüber wie tot und abgestorben sein. Um den innerlichen Frieden zu bewahren, muß man sich selber immer wieder vorhalten und fragen: 'Wo bist du nun schon wieder mit deinen Gedanken', und sich so vom Äußeren hinweg nach innen kehren. Dabei soll man darauf achten, daß unsere natürlichen Sinne und besonders das Auge dem inneren Menschen dienen und sich nicht an den äußerlichen Dingen der Erscheinungswelt reizen und durch sie zerstreuen lassen.«¹⁰ An anderer Stelle vergleicht der heilige Seraphim die Seele des Menschen mit einem »Meer« an Gedanken, Wünschen, Begierden, von denen es gilt, sich durch Achtsamkeit zu reinigen -, da eben dieses Meer groß und weit ist. 'Dort wimmelt es von Tieren ohne Zahl', von dem Gezücht unzähliger eitler und nichtiger, irriger und schmutziger Gedanken, die nichts als eine Ausgeburt der bösen Geister sind.«¹¹

Nur wer vergibt, wird den inneren Frieden finden, um sich in die Stille seines Herzens zurückziehen zu können. Die meisten Menschen fürchten aber diese Stille, darum muß immer, wenn das beständige Geräusch, z.B. einer Unterhaltung, aufhört, etwas getan, gesagt, gepfiffen, gesungen, gehustet oder gemurmelt werden. Das Bedürfnis nach Geräusch ist beinahe unersättlich, wenn schon bisweilen der Lärm unerträglich wird. Wir fürchten, was vom eigenen Innern kommen könnte und was wir uns meistens durch Lärm vom Halse halten. Alles entscheidet sich daran, ob man die Stille aushält und vor ihr nicht davonläuft in äußere Hektik und Betriebsamkeit. Solches Aushalten geschieht nicht aus einem aszetischen Selbstzweck heraus, sondern aus der Sehnsucht nach dem Herrn: Beten dient nicht dazu, daß wir uns in unserer Haut wohler fühlen. Wir beten, damit wir als freie Menschen in die lebendige Gemeinschaft mit Christus hineinfließen, wie Seraphim von Sarow sagt: »Wer Frieden erwirbt und ihn in seinem Herzen bewahrt, um den herum werden Tausende Errettung finden und zum Heil gelangen.«¹²

Im schweigenden Schauen auf den Herrn wandelt sich das eigene Beten, denn in uns betet Christus weit mehr, als wir es uns vorstellen können. Verglichen mit der Unermeßlichkeit dieses verborgenen Betens Christi in uns, ist unser Gebet nur ein kleiner Teil. Das Wesentliche des Gebetes vollzieht sich in einem großen Schweigen. Seraphim von Sarow spricht hier ein kräftiges Urteil: »Das äußere Gebet allein ist nicht genug. Gott achtet auf den Geist. Darum sind Mönche, die das äußerliche Beten nicht mit dem inneren vereinigen, in Wahrheit keine Mönche, sondern 'kohlrabenschwarze Dunkelköpfe', das heißt, wie in der Feuersglut verkohlte Eichenkloben.«¹³

Weiterhin veranschaulicht Seraphim, was er unter diesem inneren Gebet versteht bzw. welche äu-

⁹ Ebd., 49f.

¹⁰ Ebd., 50.

¹¹ Ebd., 51; vgl. Ps 104,25.

¹² Ebd., 46.

¹³ Ebd., 87.

ßere Haltung ihm entspricht: »In der Kirche ist es gut und nützlich, wenn man betend steht und die Augen um der innerlichen Sammlung willen schließt. Öffne die Augen jedoch nur dann, wenn dich Verzagtheit und Müdigkeit befällt, wenn du zum Träumen oder zum Schlafen neigst. Dann muß man sie auf eine der Ikonen richten und auf das Licht, das vor ihr brennt.«¹⁴

Das Hören auf das Beten Christi in uns setzt die Bereitschaft voraus, den Blick Gottes zu ertragen und das eigene Herz - auch in all seiner Erbärmlichkeit und Armut - dem Feuer des göttlichen Blickes auszusetzen. Wer im Schweigen vor Gott ruhig und still geworden ist, hält im Beten keine langen Monologe, die ihn selbst ermüden. Statt fromme Bücher zu verschlingen und neue geistliche Erfahrungen und religiöse Gefühle erleben zu wollen, geschieht im Schweigen vor Gott eine Verzichtserklärung auf alles, was der Einzelne herstellen und bewirken möchte. Darüber kommt es zu einer Einfachheit vor Gott, die es ermöglicht, ganz in seiner Gegenwart zu leben. Wohl keinem wird es möglich sein, zu jeder Zeit zu beten; zuweilen ist man sogar mehr damit beschäftigt, daß es einem nicht leichtfällt. Aber zuweilen darf man jedoch in sich den Klang des Gebets vernehmen, der einen zutiefst berührt.

Vor Gott einfach werden, das kann für einen Menschen der entscheidende Schritt auf seinem Lebensweg sein. Immer wieder geraten Menschen - gerade zur Zeit der Lebensmitte - in eine religiöse Krise, weil sie den Eroberungswillen, mit dem sie im Alltagsleben erfolgreich waren, auf das religiöse Leben übertragen und hier gleicherweise Erfolge verbuchen wollen. Sie haschen nach religiösen Erfahrungen und häufen sich gleichsam einen geistlichen Reichtum an - auf Exerzitien, bei Vorträgen und im Lesen zahlreicher Schriften. Es käme darauf an, sich Gott ganz einfach zu überlassen, ohne von ihm Gaben zu fordern wie Ruhe, Zufriedenheit, Sicherheit, religiösen Genuß, denn Gott ist größer als seine Gaben.

Im oft gehörten Lobpreis auf das Schweigen fehlt meist der Aspekt der Umkehr, der in der monastischen Tradition betont wurde. Schweigen ist keine Entspannungs- oder Versenkungstechnik, keine Kunst, abzuschalten, sondern Einübung in die wesentlichen Grundhaltungen vor Gott: Fehlhaltungen sollen abgebaut, egoistische Tendenzen abgelegt und Offenheit für den göttlichen Willen möglich werden. Die Mönche schwärmen nicht vom Schweigen. Vielmehr wird in monastischen Schriften sehr nüchtern darüber gesprochen, ja es gilt sogar nie als Grundbedingung für ein Leben mit Gott, sondern steht im Zusammenhang mit all den anderen Methoden, die der Mönch und Beter in seinem geistlichen Leben erlernen und einüben muß: Beten, Meditieren, Aussprechen der innersten Gedanken einem geistlichen Vater gegenüber, Arbeiten, Fasten, Almosengeben, Gastfreundschaft und Liebe zum Nächsten.

Umkehr und Zuwendung zum Herrn verlangen, daß das eigene Ich zum Schweigen gebracht wird. Beschäftigungen, Gedanken, Ideale und Pläne, die uns immer wieder auf uns selbst werfen, müssen abgelegt werden, denn nur dann gelangen wir zum Frieden mit uns selbst und mit den anderen. Manche hingegen beginnen die Zeit des Schweigens damit auszufüllen, daß sie auf sich oder auf andere innerlich schimpfen oder gar Haß und Neidgefühle gegen Mitmenschen hegen. Sie denken

¹⁴ Ebd., 88.

sich trotz des Schweigens glänzende Reden aus, mit denen sie den anderen fertigmachen wollen, um ihm zu zeigen, daß sie doch im Recht sind, und verharren im inneren Argumentieren und Debatieren. Wieder andere bemitleiden sich selbst, sie sagen sich in Augenblicken der äußeren Stille vor, daß alles sinnlos sei, es lohne sich nicht. Andere bewundern sich selbst; sie sagen sich vor, wie bedeutend sie doch seien und wie die Welt froh sein müßte, daß es sie gäbe - mit ihren großen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Erfolgen. Äußeres Schweigen sagt also kaum etwas darüber, ob einer wirklich »umgekehrt« ist und sich zum Herrn des Lebens bekehrt hat. Erst wer das innere Debattieren und Argumentieren überwunden hat und innerlich frei von sich geworden ist, da er über sich selbst schweigen kann, findet zur Tiefe und Wahrheit des Schweigens vor Gott. Dieser Zustand reinen Schweigens ist jedoch identisch mit der Reinheit des Herzens, denn er kommt aus einer aufrichtigen Demut. Der Beter will nichts mehr erreichen, weder Versenkungszustände noch absolute Stille, vielmehr verläßt er sich voll Vertrauen auf Gott.

Wer die Stille sucht, um sich zu Gott zu bekehren, wird im Schweigen des Herzens auf Gottes Geheiß hin »ausziehen« und »aufbrechen« müssen: »Peregrinatio est tacere«, sagt ein Apophthegma der Wüstenväter und identifiziert Pilgerschaft und Schweigen. In einem anderen Wort heißt es: »Wenn du nicht Herr über deine Zunge wirst, bist du kein Fremdling, wohin du auch gehst. Beherrsche also deine Zunge, und du bist ein Fremdling.« Mit seinem Aufbruch und Auszug im Schweigen verzichtet der Mensch darauf, überall seinen Kommentar abzugeben oder gar gleich sich oder die Welt verändern und verbessern zu wollen. Im Wort wohnt der Mensch in dieser Welt, zeigt doch das Wort, daß er dazugehört. Wer schweigt, verzichtet auf das Wort, auf die Geborgenheit in der Welt und übt sich in das Loslassen ein, vor allem in all dem, was ihn an der »Welt« festhält. So zog Seraphim von Sarow sogar aus seinem eigenen Kloster aus und wurde fürwahr ein Fremdling in dieser Welt.

Johannes Cassian¹⁵, der erste bedeutende Mönchsschriftsteller im Westen, zeigt jedoch, daß ein solcher Auszug selbst für jeden Christen zu einer Glaubenspflicht werden kann. Cassian deutet den Vollzug der Peregrinatio unter Bezug auf Gn 12,1, wo von einem dreifachen Auszug Abrahams die Rede ist: vom Auszug aus der Heimat, aus der Verwandtschaft und aus dem Vaterhaus:

Auszug aus der *Heimat* bedeutet für Cassian Verzicht auf die Güter dieser Welt. Im Schweigen läßt der Mensch alles los, womit er glänzen und Eindruck machen kann und wird einfach in seinen Gedanken und Vorstellungen, er begnügt sich mit wenigen Gedanken, die in die Sammlung führen.

Auszug aus der *Verwandtschaft* ist für Cassian ein Ausziehen aus dem früheren Lebenswandel, aus den Gewohnheiten und Fehlern. Der Mensch trennt sich von allem, was sein Herz in Beschlag nimmt, auch von allen bösen Erinnerungen und Rachegefühlen. Statt sich immer wieder in die Vergangenheit zu verlieren, stellt sich der Mensch nun der Gegenwart, ihren Herausforderungen und Realitäten.

Schließlich der Auszug aus dem *Vaterhaus*, bei dem der Mensch sich von allem Sichtbaren und Vergänglichen abwendet und dem Ewigen zukehrt: »Unser Heimatrecht ist im Himmel« (Phil 3,20).

¹⁵ Vgl. Johannes Cassian, Collationes III,6f.; A. Grün, Der Anspruch des Schweigens, 45ff.

Wer schweigt, wandert durch die Welt, ohne sich in ihr niederzulassen. Wer schweigt, wird nicht vertraut mit den Menschen seiner Umgebung, mit der Welt. Als Heimatlosigkeit und Verzicht auf Vertraulichkeit ist das Schweigen ein bewußtes Gehen in die Einsamkeit.

Die drei Bilder vom Schweigen erwachsen keiner Weltverachtung und -verneinung, sondern einer inneren Freiheit und Gelassenheit gegenüber allen Dingen dieser Welt. Ein Mensch, der zur engagierten Gelassenheit (»Indifferenz«) gefunden hat, bleibt inmitten alltäglicher Aufgaben verankert in Gott - in der Welt, aber nicht von der Welt.

2. Ein Leben in der Zelle des eigenen Herzens

Seraphim von Sarow zog sich in die Einsamkeit zurück, um sich ausschließlich dem Gebet und der Begegnung mit Gott widmen zu können. Hiermit folgte er der Weisung des Herrn: »Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten« (Mt 6,6). Es gibt eine innere Vertrautheit mit Gott, die sich nur im Verborgenen vollzieht und dort über alles entscheidet, vor allem über die Aufrichtigkeit unseres Tuns und Denkens. Zur Aufrichtigkeit des Gebets gehört auch die ehrliche Bitte, wie Seraphim eigens im Gespräch mit Nikolai Alexandrowitsch Motowilow: »Auf eines allerdings gebt Acht, Euer Gotteslieben, und zwar daß Ihr beim Herrn nicht das erbittet, was Ihr in der Tat nicht notwendig habt.«¹⁶

Die eigene »Kammer«, wo wir Gott unmittelbar von Angesicht zu Angesicht begegnen, kann zu einem Prüfstein authentischen Lebens im Glauben werden. Eine solche Zelle ist nicht nur eine Einrichtung der Mönche und Klöster, jeder von uns hat sie in und mit seinem eigenen Zimmer. Wie jedoch vollzieht sich die Begegnung mit Gott in dem Raum, den wir bewohnen und wo wir uns Tag für Tag aufhalten?

Wüste und Einöde sind weniger ein Ort, wie auch die Nacht weniger eine Zeit ist; es ist vielmehr die Transzendenz von Zeit und Raum, welche die Seele eines geistlichen Menschen bestimmt. Die Begegnung mit Gott in der eigenen »Kammer« setzt voraus, daß wir sie entschieden gewählt haben und immer neu wählen. Sich zu entscheiden hat der Einzelne in den großen Situationen seines Lebens wie auch in den kleinen alltäglichen Entschiedenheiten, die nötig werden in der Begegnung mit den Mitmenschen, in den Gesprächen, im lebendigen Zeugnis der Arbeit und im alltäglichen Tun. Gegen den heiligen Bernhard von Clairvaux hat der heilige Norbert gezeigt, daß die Mühen des Alltags und des Apostolates genausogut der Vereinigung mit Gott dienen können wie die passiven Reinigungen und Prüfungen der Kontemplation, und für Thomas von Aquin sind die Gaben des Geistes sowohl auf das kontemplative wie auf das aktive Leben gerichtet. Der Weg des Gebetes und der Kontemplation ist nicht schon an sich der »vollkommenere« und »bessere« (vielleicht auch nicht der einzig sichere) Weg zu Gott, vielmehr kommt es vornehmlich darauf an, »in allen Dingen«

¹⁶ K. Kenneth (Hg.), Lebensbuch des Seraphim von Sarow, 155.

Gott zu suchen und zu finden.

Der Rückzug in das Gebet und Schweigen birgt seine Gefahren in sich. Zuweilen wird man sich nämlich im Alleinsein bestimmter Gedanken und Versuchungen nicht erwehren können. Gott bedient sich vielleicht der Empfindlichkeit und Empfindsamkeit, um den Einzelnen zu reinigen; aber auch der Teufel weiß diese für sich zu nutzen. Wer sich weigert, sein Herz einem erfahrenen Seelenführer zu öffnen, läuft Gefahr, in Skrupelhaftigkeit, Unzufriedenheit oder Gleichgültigkeit zu verfallen. Zudem werden nicht selten gerade Menschen reinen Herzens von den schändlichsten Versuchungen oder verzweifelten Gefühlsausbrüchen erschüttert. Darauf zu verzichten, diesen Impulsen »allein aus eigener Kraft« (RB 1) widerstehen zu wollen, ist ein Akt des Glaubens und der Liebe. Wer, statt betrübt zu sein, sich in Ruhe eingesteht, daß er ein Mensch ist und kein Engel und daß er mit seinen Füßen auf Gott zugeht und nicht mit Flügeln wie die Seraphim, der hat gewonnen. Ohne Demut wird die eigene Zelle ihren Glanz bald verlieren. Nicht dem Menschen steht die Initiative zu, »Aug in Aug« mit Gott zu sprechen, »wie Menschen miteinander reden« (Ex 33,11). Es ist Gott, der zu Mose spricht, nicht Mose zu Gott.

Wer ein Leben im Glauben führen will, muß sich als ein Mensch des Gebets erweisen; das Gebet wird für ihn ein lebensnotwendiges Bedürfnis sein, das aus seinem Herzen kommt. Ohne das Gebet ist die eigene Zelle nur ein Ort, wohin ein Junggeselle sich zurückzieht. Es wird zu einer »Wüste« im schlechten Sinn, ein wüstes Land, in dem die Seele verkümmert und unproduktiv wird. Auch wäre es unheilvoll, in der Einsamkeit eine Gebetsmaschine zu werden, oder die persönlichen Begegnungen mit Gott zu Geschäftsverhandlungen entarten zu lassen, vielmehr gilt es, in aller Demut und Achtsamkeit sich Gott zu öffnen, um ihm antworten zu können. Bei Seraphim von Sarow heißt es hierzu: »Wir sollen uns immer und vor allen demütigen, indem wir der Weisung des Heiligen Isaak von Syrien folgen, der sagt: 'Erniedrige dich selbst, auf daß du Gottes Herrlichkeit in dir erschauen magst.' Darum mögen wir die Demut lieb gewinnen und Gottes Herrlichkeit erschauen. Dort nämlich, wo die Demut zu rinnen und zu quellen beginnt, da fängt die Gottesherrlichkeit an zu fließen.«¹⁷

3. Ein Leben der geistlichen Unterscheidung

Da die Unterscheidung der Geister ein Charisma ist (1 Kor 12,10), welches keiner sich selbst erwirbt, sondern das ihm von Gott geschenkt wird, bedarf es des Gesprächs mit einem in der Unterscheidung erfahrenen Menschen. Einmal bat ein junger Mann Seraphim von Sarow, ihn für die Aufnahme ins Kloster zu segnen: »Dafür gibt es keinen Grund vor Gott. Bleibe in der Welt und heirate.« Der junge Mann kehrte nach Hause zurück, aber die Sehnsucht nach dem Mönchtum erstarkte, so daß er nach anderthalb Jahren ins Kloster von Sarow eintrat. »Seraphim hatte gesagt: Heirate, aber er hatte es so gesagt, daß der Jüngling die Lust verloren hatte, zu heiraten. Er sagte,

¹⁷ Ebd., 84f.

er solle nach rechts gehen, winkte aber nach links. Und dieser geheime Wink war stärker als die offensichtliche Nötigung.«

Oft erfährt sich der Mensch im Glauben von vielerlei Bewegungen und Stimmungen getragen oder behindert. So auch dieser junge Mann, der sich fragt, in welchem Stand er Gott zu dienen habe. Seraphim von Sarow scheint zunächst auf sein äußeres Sehnen zu antworten, indem er ihm rät, er solle heiraten; doch mit diesem Rat eröffnet er ihm einen Weg und Zugang zu seinem wahren inneren Sehnen, in dem er Gottes Ruf authentisch beantworten kann. Ein solcher Prozeß der Unterscheidung der verschiedenen Regungen und Stimmungen gehört zur Grundaufgabe jedes geistlichen Lebens, ohne ihn wird es nie gelingen können, weshalb die Gabe bzw. das Charisma der »Unterscheidung der Geister« in der geistlichen Tradition der Kirche als die »Mutter aller Tugenden« bezeichnet wird.

Viele Wünsche, Sehnsüchte und Vorstellungen können, wie das angeführte Beispiel zeigt, gottgemäß sein, aber sie müssen noch nicht als ein Zeichen des göttlichen Willens gelten; und was heute Gottes Wille ist, braucht es morgen nicht mehr zu sein. So erhebt sich die Frage: Wie wird erkannt, ob eine Bewegung, ein Anreiz, ein Wunsch und eine Vorstellung wirklich von Gott kommt und mit seinem Willen übereinstimmt? Um auf die Frage zu antworten, ist zunächst von dem geistlichen Grundgesetz auszugehen: Nicht jede Bewegung Gottes ist Gottes Wille! Vielmehr muß aus der Fülle dessen, was möglich und gottgemäß ist, jeweils das eine ausgewählt werden, das Gott jetzt vom Einzelnen will.

Für Ignatius von Loyola besteht die Unterscheidung der Geister darin, »einigermaßen die verschiedenen Bewegungen zu erklären und zu erspüren, die in der Seele verursacht werden; die guten, um sie aufzunehmen, die schlechten, um sie zu verwerfen« (Exerzitienbuch Nr. 313). Es geht dabei um den Erwerb eines »geistlichen Sinnes«, wie es in der altchristlichen Mönchssprache heißt. Dieses geistliche Sensorium entwickelt sich in der täglichen Praxis geistlichen Lebens und führt dazu, daß der Mensch immer deutlicher erkennt, woher die verschiedenen Regungen stammen, die er in sich wahrnimmt.

Zuweilen hört man in sich den Klang des Gebets, der einen zutiefst berührt. In Zeiten der inneren Not und Bedrängnis jedoch bedarf der Einzelne eines »Rettungsankers«, an dem er sich festhält; dies können die tägliche Feier der Liturgie, ein bestimmtes Gebet, ein Wallfahrtsort, ein geliebtes Bild oder ein anderer Andachtsgegenstand sein. In einer Strophe des Akathistos auf den heiligen Seraphim heißt es: »In ihm wirken die Tugenden seiner Mutter«. Die Verbundenheit zu seiner Mutter zeigte sich bei ihm auch darin, daß er niemals das Brustkreuz abnahm, mit dem ihn seine Mutter am Beginn seines Weges als Mönch segnete. Auch anderes wurde ihm in seinem geistlichen Leben wichtig; so ist es für die orthodoxe Frömmigkeit bezeichnend, daß sie aufs engste mit der Mutter Erde verbunden ist, nicht zuletzt mit heiligen Quellen, denn die Schöpfung erscheint in der russischen Frömmigkeit wie ein innerer Freund des Menschen. Ebenso ging Seraphim immer wieder vom Kloster hin zu seiner Quelle, wie wenn sie ihm ein Gnadenbrunnen geworden wäre.

Unterscheidung der Geister meint beides: Fragen und Suchen des Menschen nach Gottes Willen

wie auch Unverfügbarkeit der Entscheidung Gottes. Da nicht wir Ihn erwählen, sondern Er uns erwählt hat (Joh 15,16), gilt als Grundweisung für den Alltag: Unsere Sache ist die Unterscheidung, Gottes Sache hingegen die Entscheidung (G. Mühlenbrock). Da der Mensch sündhaft ist, behalten alle Dinge und Situationen des Lebens eine prinzipielle Zweideutigkeit. Um zur Eindeutigkeit zu finden, bedarf es eines Prinzips, und das ist der Wille Gottes; im Einklang mit ihm findet der Mensch zur Wahrheit seines Lebens. Ihn erkennt, wer in allen Dingen des Lebens die Botschaft des Evangeliums verwirklicht; hier ist jeder Versuch, Jesus zu kennen, ein Gehen und Nachfolgen. Was vom Willen Gottes schon erkannt ist, muß in die Tat umgesetzt werden - in der Offenheit zum unablässigen Dialog mit Gott. Dieser Dialog mit Gott wird in der geistlichen Tradition »Unterscheidung der Geister« genannt. Sie ist identisch mit dem biblischen Aufruf zur Wachsamkeit: »Wachet und betet! Seid nüchtern und wachsam! Traut nicht jedem Geist, sondern prüft die Geister, ob sie aus Gott sind!« (1 Joh 4,1), und: »Prüft alles! Das Gute behaltet!« (1 Thess 5,21).

Die Unterscheidung der Geister ist eine besondere Gabe des Geistes, ein Charisma, das den Glaubenden befähigt, zu prüfen und zu unterscheiden, was von Gott stammt und zu ihm hinführt und was nicht. Um diese Einsicht und dieses Feingefühl zu bekommen, bedarf es des Hörens auf das Wort Gottes in der *Heiligen Schrift*, in ihr lernt der Glaubende, was Paulus seiner Gemeinde zu ruft: »Seid so gesinnt, wie es dem Leben in Jesus Christus entspricht!« (Phil 2,5); und es bedarf des »hinhörenden Tuns«, das die Lebensweise des Herrn immer neu betrachtet: »Eure Liebe möge mehr und mehr wachsen an Einsicht und jeglichem Feingefühl, daß ihr unterscheiden könnt, was das jeweils Bessere ist« (Phil 1,9f.).

Der Weg der Nachfolge steht im Zeichen der Frohbotschaft, nicht einer Drohbotschaft. Deshalb gelten Friede und Freude als Grundkriterium für den Weg der Unterscheidung der Geister: Jeder Ruf Gottes führt zu mehr Frieden und zu einer wahren inneren Freude. Seraphim gibt mit seiner Unterscheidungslehre keinen anderen Rat: »Weinen wir beim Beten und es mengt sich dabei Gelächter ein, so wisse, daß dieses ein wahres Zeichen teuflischer List und Verblendung ist [...] Wenn das Herz des Christen etwas Göttliches empfangen hat, bedarf es keiner weiteren Vergewisserung von gleich welcher Seite, ob ihm solches wirklich von Gott zugekommen ist. Vielmehr wird es von der Wirkungsweise selber überzeugt, daß dieses etwas Himmlisches ist, denn es spürt in sich die Geistesfrüchte: Liebe, Freude, Frieden und so weiter. Wie die Heiligen Väter lehren, hat jeder Mensch zwei Engel zur Seite, einen guten und einen bösen. Der gute Engel ist still, freundlich und friedsam. Findet er Eingang im Herzen, so spricht er zu uns von Gerechtigkeit, Reinheit, Ehrbarkeit, Gelassenheit, Ruhe und allen Werken der Barmherzigkeit und von jeder Tugend. Erfährst du einen solchen Einfluß innerlich, so sei gewiß, daß sich der Engel der Gerechtigkeit bei dir befindet. Der Geist der Bosheit indessen ist gallenbitter, hart und grausam, er ist ein Geist von Unvernunft und Wahn. Fährt er in dein Herz hinein, so magst du es wohl an seinen Werken erkennen.«¹⁸ Überall also, wo sich die Früchte des Geistes mehren und der Mensch zu mehr »Leben in Fülle« und Frieden findet, darf er davon ausgehen, auf dem rechten und gottgewollten Weg zu wandeln. Gott

¹⁸ Ebd., 93.

hat sich als »Vater« offenbart, nicht als der Rivale der Menschen; somit wird sein Ruf daran erkannt, daß der Mensch mehr er selbst wird und zu Identität und Authentizität findet. Friede und Freude in der Nachfolge sind nicht um ihrer selbst willen da. Ist der Wille Gottes erkannt, muß der Glaubende ihn auch erfüllen; eine Unterscheidung, die nicht zur Entscheidung drängt, ist sinnlos: Jede Unterscheidung drängt zu einer Entscheidung.

Das Tun führt zur tieferen Erkenntnis der eigenen Erwählung. Nur im täglichen Nachfolgen weiß der Christ, auf wen er sich eingelassen hat. Wer hingegen das Evangelium nicht ernst nimmt, darf nicht erwarten, plötzlich von Gott erleuchtet und zur Klarheit der Erkenntnis geführt zu werden. Die Erkenntnis des Willens Gottes setzt Entschiedenheit und Entschlossenheit voraus: Nur wer weiß, was er will, weiß auch, was Gott von ihm will (Teresa von Avila).

Die Entschiedenheit, Gottes Willen zu tun, zeigt sich darin, daß der Einzelne sich die positiven Lebensmöglichkeiten, die mit jedem Ruf Gottes verbunden sind, erschließt und sie in seinem Leben verwirklicht; wer mit seiner Lebensentscheidung nicht wächst, verwirkt schließlich seine Berufung. Jede Lebensentscheidung im Glauben führt in eine permanente Krise, da sie auch die eigene Unreife offenlegt. Deshalb muß jede Lebensentscheidung schöpferisch gestaltet werden - in die konkreten Ausdrucksformen und Situationen des Alltags hinein. Wenn die Lebensentscheidung mit einem Verzicht, z.B. der evangelischen Räte, verbunden ist, gilt es besonders, die positive - schöpferische - Seite des Verzichts zu erkennen. Kurz gesagt: Je größer der Lebensverzicht, desto höher muß die Lebenskultur sein.

Schließlich hat alles offen zu bleiben - für den Anruf der Zeit. In ein Farbfenster des Aloisiuskollegs in Bad Godesberg ist ein Aphorismus von G.C. Lichtenberg eingraviert: »Die Klugheit eines Menschen läßt sich an der Sorgfalt ermessen, mit der er das Künftige oder das Ende bedenkt.« Dies scheint Seraphim von Sarow Zeit seines Lebens eingeübt zu haben. Sein ganzes Leben läßt sich verstehen als eine Vorbereitung auf diesen Heimgang zu seinem Schöpfer, vor dessen Angesicht sich alles Irdische relativiert. Kurz vor seinem Tod wiederholte Seraphim trotz nachlassender Kräfte leise immer wieder dieselben Worte, indem er zum Himmel wies: »Dort ist es besser, besser, besser!« In den letzten Stunden weinte er viel, wußte er doch, daß Gott auch ihm viel zu vergeben habe.

So möchte ich unsere Überlegungen mit einem Wort des heiligen Seraphim beschließen, welches das Gesagte kurz zusammenfaßt: »Wer den Weg des innerlichen und kontemplativen Lebens betritt, darf in seinem Lauf nicht verzagen, wenn Menschen, die ganz dem Äußerlichen verhaftet sind, uns im innersten Gefühl des Herzens durch ihre andersartige, oftmals gegensätzliche Anschauung verletzen und sich mit allen Mitteln bemühen, uns von der Vollendung unseres Weges abzubringen, indem sie uns die verschiedensten Schwierigkeiten bereiten und Hindernisse in den Weg legen. Denn die Lehrer der Kirche überzeugen uns davon, daß die Schau der geistlichen Dinge einen Vorrang vor der Erkenntnis der natürlich-sinnenhaften Dinge besitzt und ihr vorzuziehen ist. Aus diesem Grunde darf man sich durch keine Widerwärtigkeit, die uns auf diesem Wege begegnen mag, irgendwie ins Wanken bringen lassen, indem man ständig sich das Gotteswort vorhält und darauf verläßt: 'Ihren Schrecken fürchten wir nicht, denn Gott ist mit uns. Gott unserem Herrn,

dem heiligen wir uns. Ihn preisen und heiligen wir, in der Verinnerlichung seines göttlichen Namens im Herzen. Er, der Herr, wird selber uns zur Furcht.’«¹⁹

¹⁹ Ebd., 96; vgl. Jes 8,12f.

