1. Individuelle Mystagogik: Geistliche Begleitung

1.1 Religiöse Individualisierung durch den Weg des „secum esse" – „Bei-sich-Seins"

„Wer heute bei uns eine christliche Kirchengemeinde betritt, der könnte in der Tat meinen, er sei ins Kinderparadies von Ikea geraten. So nett und lieb ist alles. So familienfreundlich. Von nichts anderem ist da die Rede als von der Familie als höchstem Wert. Und heißt die Pastoralassistentin einen in der Gemeinde willkommen, dann lächelt sie so nett, als wäre sie das Fräulein bei Ikea: ´Haben Sie schon unsere family card?´"[1] Hans Conrad Zander stellt der familienorientierten Kirche „das klassische Experiment des ´secum esse´ (´zu sich selber Kommens´)" gegenüber. Der Weg zu sich selbst, Phasen der Einsamkeit, die gezielte Suche nach dem eigenen Kern, wurzeln ebenso in der menschlichen Natur wie der Drang zur Geselligkeit. „In einem bestimmten Moment seines Lebens hat jeder wohl diesen geheimnisvollen und mächtigen Zug zur Einsamkeit in sich gefühlt."[2]
Begleitet die Kirche Menschen nicht auf diesen Weg in die Einsamkeit des „secum esse", dann enthält sie ihnen das halbe Abenteuer des Lebens vor. Zander meint pointiert: Dann wird die Religion langweilig. Die Moderne preist das Abenteuer der Einsamkeit in säkularen Neufassungen wie in Daniel Defoes „Robinson Crusoe" und in Hermann Hesses „Steppenwolf". In der protestantischen Familienwelt wird der mönchische Robinson Crusoe zum Star.
Die christlichen Wüstenväter wagten das Experiment der menschlichen Einsamkeit zu einer Zeit, als Einsamkeit sozial noch nicht erlernt war und physisch und seelisch oft tödlich verlief. Dies bezeugen die gebrochenen Gestalten, die scharenweise aus der Nitrischen und anderen Wüsten zurückkehrten. Der Ägypter *Antonius* (um 251-356) war zunächst als lebendige und literarische Modellgestalt[3] nötig, um dieses Lebensmodell um 300 überhaupt als neuen Kulturtrend zu etablieren.
Zum Christentum gehören seit jeher beide Lebensbewegungen: die Zusammenführung der Menschheit in einem universalen Organismus sowie die zunehmende Personalisation des Einzelnen auf einem Weg radikaler Individualisierung. Religion ist „das grenzüberschreitende Gefühl, dass jenseits

---

[1] *Hans Conrad Zander*, Als die Religion noch nicht langweilig war. Die Geschichte der Wüstenväter, Köln 2004, 37. Folgendes Zitat: 9f.
[2] Der französische Historiker und Publizist Charles Forbes René de Montalembert, 19. Jahrhundert, zitiert nach Zander, a.a.O., 9.
[3] Eine zentrale Rolle zur Propagierung dieses Lebensmodells spielte die „Vita Antonii" des Bischofs Athanasios von Alexandria (um 300-373): *Athanasius*, Leben des Heiligen Antonius, übersetzt von Hans Mertel, Kempten/München 1917 (BKV 31).

der winziggrünen Welt, die uns birgt, das Erlebnis einer maßlos anderen Welt beginnt. … Wer sinnenhaft hinauswill, aus der grünen Oase unserer beschränkten Welt hinaus in jene grenzenlos andere Wirklichkeit des Himmels, der ziehe allein in die Wüste und wage das Experiment der Einsamkeit."[4]

Bereits der christliche Religionsstifter vereint beide Lebensbewegungen. Er bricht mit seiner orientalischen Großfamilie aus Verwandtschaft, Sippe und Clan und mit deren Besitzverhältnissen (Mk 3,21; Mt 19,29; Lk 14,33). Bereits im Jüngerkreis beginnt das christliche Experiment einer Existenzsuche jenseits bisheriger sozialer Zuschreibungen. Nachfolge Christi beinhaltet immer auch das Experiment des sozialen Fremdseins, des sozialen Ausstiegs zugunsten einer radikalen Individualisierungserfahrung. Daher spielte in der frühen Kirche und im Mönchtum das Verständnis von Nachfolge als ξενιτεία (soziales Fremdsein) eine wichtige Rolle. Wer Individualisierung über ξενιτεία riskiert, erlangt eine zunehmende emotionale und kognitive Distanz gegenüber sozialen Zuschreibungen und Zwängen. Er urteilt zunehmend aufgrund eigener Wahrnehmungen und Intuitionen. Der Weg der radikalen religiösen Individualisierung ist eine stufenweise durchlebte Ars moriendi, eine Vorwegnahme der Todeseinsamkeit. „Wir seyndt allsampt zu dem tod gefodert und wirt keiner für den andern sterben, Sonder ein yglicher yn eygner Person für sich mit dem todt kempffen."[5] Im physischen Sterbeprozess verlieren materielle Prothesen des Selbst und die Identifikation des eigenen Wesens mit sozialen Rollen zunehmend an Bedeutung. Zur Einübung der Unterscheidung von Wesentlichem und Unwesentlichem schon in diesem Leben zählte daher bereits im frühen christlichen Mönchtum die wiederholte Imagination des eigenen Sterbeprozesses. Wer zu seinem unverwechselbar eigenen Wesen unterwegs ist, stirbt zunehmend falschen Zuschreibungen und eigenen Irrtümern über angeblich Wesentliches ab. Er nimmt partiell diejenige Verwesentlichung („Essentifikation", Schelling) vorweg, die in der christlichen futurischen Eschatologie erst einem kommenden Leben zugeschrieben wird.

Sowohl christliche Mönche als auch schon antike Philosophen waren davon überzeugt, dass die Erkenntnis des eigenen wahren Wesens eingeübt werden könnte. „Askese" ist kein genuin christlicher Begriff. Er meint schlichtweg „Training", wie dies bereits Paulus in 1Kor 9,24-27 im Hinblick auf seinen eigenen spirituellen Trainingsweg formuliert und der christlichen Gemeinde in Korinth gleichfalls nahelegt. Für die antiken Philosophen hing Selbsterkenntnis (γνῶθι σεαυτόν) mit einer Reinigung des menschlichen Geistes zusammen sowie mit einem Kontrollgewinn über eigene Gefühle und Be-

[4] Zander, a.a.O. (Anm. 1), 28.

[5] *Martin Luther*, Sonntag Invocavit, 1522, WA 10/3,1, 15ff.

gierden, die die Wahrnehmung sowie ein objektives Urteil trüben können. Der Fortschritt der Selbstkultivierung erwies sich nicht vorrangig in der Fähigkeit, komplexe Theorien entwickeln zu können, sondern er erwies sich lebenspraktisch: in der Fähigkeit, Reden und Schweigen dosieren zu können, in wacher Wahrnehmungsfähigkeit, beim Essen und beim Trinken. Die Kultivierung der Begierden durch Übungen war aus der Sicht vieler antiker Philosophenschulen mit der Entdeckung und Entfaltung des spezifisch menschlichen Wesens verbunden.

Das Christentum intensiviert diesen Prozess der menschlichen Kulturwerdung, der Essentifikation. Das christliche Hauptmittel auf diesem Weg der Essentifikation ist die Beziehung zu einer Person: die Zentrierung auf Jesus Christus, der das Entwicklungsziel des Individuums und der Menschheit verkörpert. Für diesen Prozess der Konzentration des Einzelnen und der Zentrierung von Gruppen auf den gegenwärtigen Jesus Christus bleiben nach wie vor Trainingsmethoden sinnvoll. Aus neurowissenschaftlicher Perspektive gilt: Dasjenige, worauf ein Mensch seine Aufmerksamkeit lenkt, wird für ihn wirklich und damit lebenswirksam. Je zerstreuter seine Aufmerksamkeit ist, desto oberflächlicher wird seine Wahrnehmung sein und desto schwerer kann er sein Leben steuern.[6] Die eigene Kontrolle über die Wahrnehmungsfähigkeit, die eng verbunden ist mit der Fähigkeit zur Konzentration, ist eine der Schlüsselqualifikationen in der christlichen Mystik. Sie spielt bereits eine Rolle bei der zunehmenden Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Gefühle differenziert wahrnehmen zu lernen, um sich von negativen Einflüssen zunehmend zu reinigen.

Der Weg der Reinigung und Zentrierung führt zu einem mentalen und psychischen Ausbalanciertsein. In Verbindung mit dem Jesus-Gebet wurde er vor allem als ἡσυχία (hesychia) beschrieben. Hesychia ist die Ruhe eines Menschen, der ganz in seiner Mitte ruht und damit eine große Autonomie erlangt hat. Er hat sich in seinen Wahrnehmungen, kognitiven Bewertungen, emotionalen Reaktionen und Handlungen unabhängig von eingeschliffenen Automatismen gemacht. Er ist tatsächlich ein individualisiertes personales Zentrum geworden.

Diese Ruhe aus der Zentrierung in einem einzigen Zentrum beschreibt noch Ignatius von Loyola (1491-1556) als ein Ziel seiner „Geistlichen Übungen". Sie führt nach seiner Beschreibung zur Freiheit und Gelassenheit gegenüber den Wechselfällen von Glück und Leid. Ignatius spricht statt von „Hesychia" von „Indifferenz". „Deshalb ist es nötig, dass wir uns gegenüber allen geschaffenen Dingen in allem, was der Freiheit unserer freien Entscheidungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, indifferent zu machen. Wir sollen also nicht unsererseits mehr wollen: Gesundheit als Krankheit, Reich

[6] Siehe unten S. 282ff.