

Zur hesychastischen Gebetsmethode der ägyptischen Wüstenväter

Von Barbara Müller

Unter Hesychasmus wird verschiedenes verstanden. Fairy v. Lilienfeld beispielsweise unterscheidet sechs Grundbedeutungen: 1. Eine „Strömung im byzantinischen und slavischen Mönchtum des 12.–16. Jh.“; 2. einen „Typ altmönchischer Spiritualität seit dem 3. Jh.“; 3. „die spekulative Theologie des Gregorios Palamas und seiner Anhänger und Schüler“; 4. eine „gesamtkirchliche Gesinnung im späten Byzanz des 14.–15. Jh.“; 5. die „neo-hesychastische Spiritualität des 18.–20. Jh. in den orthodoxen Kirchen“; 6. die „neo-hesychastische (neopalamitische) orthodoxe Theologie des 20. Jh.“¹.

Wie auch immer die Kategorien im einzelnen lauten, unbestritten ist, dass die ägyptischen Wüstenväter des 3.–5. Jahrhunderts, welche hier im Mittelpunkt des Interesses stehen, eine Urform von Hesychasmus pflegten bzw. die Wurzel des Hesychasmus im umfassenden Sinne bilden². D.h., die Wüstenväter prägten eine Spiritualität, in welcher unter Einbezug des Körpers eine höchstmögliche innere Ruhe (ἡσυχία) angestrebt wird, welche die Voraussetzung bildet zur Gottesschau³.

Indem die Wüstenväter am Anfang jeglichen hesychastischen Erlebens und Spekulierens stehen, können die späteren Formen von Hesychasmus als Weiterentwicklungen der frühmonastischen ägyptischen Lehre wahrgenommen werden. Oder: Konkrete Praktiken und Reflexionen der späteren Hesychasten können auf ihre Fundamente bei den Wüstenvätern hin befragt werden.

¹ Fairy v. Lilienfeld, Hesychasmus, in: TRE 15 (1986) 282–289. Pierre Adnès nennt drei hauptsächliche Bedeutungsfelder von Hesychasmus: 1. Eine psychosomatische Gebetsmethode, welche im Mönchtum des Athos im 13. und 14. Jahrhundert ausgearbeitet wurde; 2. die theologische Verarbeitung dieser Gebetsmethode, d.h. die Theologie des Gregorios Palamas; 3. einen Typus frühmonastisch-östlicher Spiritualität, wie er sich bereits bei den Wüstenvätern und vor allem dann bei den Mönchen auf dem Sinai (Johannes Klimakos; Hesychios von Batos) findet. Pierre Adnès, Hésychasme, in: DSp 7 (1969) 381–399, hier 381 f.

² So stützt sich denn auch Irénée Hausherr in seinem Standardwerk über den Hesychasmus quellenmässig stark auf die Traditionen der Wüstenväter ab. Irénée Hausherr, L'hésychasme. Etude de spiritualité (= OCP 22), Rom 1956.

³ Zur Hesychia der Wüstenväter sowie ihrer Nachfolger: Pierre Miquel, Lexique du désert. Etude de quelques mots-clés du vocabulaire monastique grec ancien (= SpOr 44), Bégrolles-en-Mauges 1986, 143–180.

In diesen Ausführungen steht die Beziehung der Wüstenvätertraditionen zur hesychastischen Praxis und Lehre des spätmittelalterlichen Athos-Mönchtums im Fokus. Entsprechend Fairy v. Lilienfelds oben zitierter Kategorisierung interessiert also die Beziehung von Hesychasmus als ‚Typ altmönchischer Spiritualität‘ zum Hesychasmus als ‚Strömung im byzantinischen und slavischen Mönchtum des 12.–16. Jh.‘ unter der Berücksichtigung der Theologie des Gregorios Palamas.

Konkret soll gezeigt werden, dass das Gebet der Wüstenväter mit einer spezifischen Atempraxis verbunden war und insofern die mittelalterlich-hesychastischen Atemtechnik bereits in der Gebetspraxis der Wüstenväter angelegt ist.

Quellenmäßig werden die Traditionen der Wüstenväter anhand der urtümlichsten Dokumente ihrer Spiritualität verfolgt. Im Vordergrund stehen dabei die ältesten Sammlungen der Apophthegmata Patrum, d.h. das alphabetische Gerontikon (G) sowie die anonym überlieferten Sprüche N 133 – 393⁴. Daneben werden weitere Quellen aus dem näheren Umfeld der Apophthegmata Patrum, wie z.B. die Vita Antonii, sowie zeitlich etwas entferntere Texte, wie z.B. die Traditionen über Makarios den Ägypter, herangezogen.

Die mittelalterlich-hesychastische Lehre wird anhand von Texten ihrer hervorragendsten Vertreter des 13.–15. Jahrhunderts präsentiert, d.h. PsSymeon des Neuen Theologen (13. Jahrhundert), Nikephoros (zweite Hälfte 13. Jahrhundert), Gregorios Sinaites (1255–1346), Gregorios Palamas (1296/97–1359), Kallistos († 1397) und Ignatios († 1423) Xanthopuloi⁵.

Das Beten der Wüstenväter und das hesychastische Jesus-Gebet

Das Ziel sowohl der Wüstenväter als auch der Athos-Hesychasten war es, ohne Unterlass zu beten (1Thess 5,17)⁶. So sagt etwa Abbas Lukios zu ihn besuchenden Euchiten: „Ich aber will euch zeigen, dass ich trotz Verrichtung meiner Handarbeit unablässig bete (ἀδιαλείπως προσεύχομαι). Ich setze mich mit Gott nieder, weiche meine kleinen Palmfasern ein und flechte sie zu einem Seil. Dabei sage ich: Erbarme dich meiner, o Gott, in deinem grossen Erbarmen, und nach der Menge deiner Erbarmungen wasche ab meine Ungerechtigkeiten“⁷. Ebenso zum unablässigen Gebet hält Gregorios

⁴ G: Jean Baptiste Cotelier (Hrg.), Monumenta Ecclesiae Graecae, Paris 1677 (= PG 65, 71–440). N 133 – N 369: Friedrich Nau (Hrg.), Histoires des solitaires égyptiens. (Ms. Coislinois 126, fol. 158 ff.), in: ROC 13 (1908) 47–57 266–283. ROC 14 (1909) 357–379. ROC 17 (1912) 204–211 294–301. ROC 18 (1913) 137–146.

⁵ Diese werden im folgenden der Einfachheit halber als ‚Athos-Hesychasten‘ bezeichnet. Für zahlreiche Hinweise zum mittelalterlichen Hesychasmus danke ich Franz Dodel.

⁶ Vgl. Kallistos Ware, ‚Pray without Ceasing‘. The Ideal of Continual Prayer in Eastern Monasticism, in: ECR 2 (1968–1969) 253–261.

⁷ G 446: Lukios (PG 65, 253BC), Ps 50,3. Vgl. G 150: Apollo 2 (PG 65, 133C–136B); G 171: Benjamin 4 (PG 65, 145A); Ath., v. Anton. 3,6 (SC 400, 138.26 f. Bartelink); 55,3 (282.9 B.).

Sinaites an: „Frühmorgens säe, sagt Salomo, deinen Samen, d.h. denjenigen des Gebets, und am Abend lass deine Hand nicht davon, damit du dich nicht vom unablässigen Gebet (τῆς εὐχῆς διηνεκῶς) entfernst“⁸.

Bei den Wüstenvätern lassen sich drei eng miteinander verbundene Formen des Gebets erkennen⁹: 1. Das stehend mit ausgestreckten Armen verrichtete Gebet, in welchem in freien Formulierungen oder einem Gebet wie dem Vaterunser zu Gott gesprochen wird¹⁰. 2. Die Psalmodie, die zwar im Grunde mehr Schriftlesung als Gebet ist¹¹. 3. Die Meditation oder Melete (μελέτη, ruminatio)¹²: Dabei handelt es sich um die hörbare Rezitation und Wiederholung von Bibelstellen, um deren geistlichen Sinn zu ergründen.

Als Meditation ist das oben zitierte Gebet des Abbas Lukios zu bezeichnen, entnimmt er seine Gebetsworte doch Ps 50,3. Lukios' Gebetsformel ist einfach und kurz, an Gott gerichtet, und er wiederholte wahrscheinlich – parallel zum Flechten – sein Bittgebet mehrfach. Insofern kann sein Gebet als ‚monologistisch‘ bezeichnet werden, d.h. als Stossgebet, aus dem sich allmählich das Jesus-Gebet und die umfassende Gebetspraxis und -lehre der Athos-Hesychasten entwickelte.¹³ Vollständig entfaltet begegnet diese erstmals im Traktat „Μέθοδος τῆς ἱερωᾶς προσευχῆς καὶ προσοχῆς“ des PsSymeon des Neuen Theologen aus – wahrscheinlich – dem 13. Jahrhundert¹⁴.

Parallelen zwischen der Meditationspraxis der Wüstenväter und der mittelalterlich-hesychastischen Methode des Jesus-Gebets wurden in der Sekundärliteratur längst aufgezeigt, wobei besonders die monologistischen Gebetsformeln untersucht wurden¹⁵. Grundlegende Ergebnisse dazu finden

⁸ Greg. Sin., de quietudine 2 (PG 150, 1314C-1316A), Eccl 11,6; vgl. Greg. Pal., triad. II 30 (SSL 30, 283.11–285.20 Meyendorff).

⁹ Zum Beten der Wüstenväter: Gabriel Bunge, *Irdene Gefäße. Die Praxis des persönlichen Gebetes nach der Überlieferung der heiligen Väter*, Würzburg ²1997. Zum Gebet in der ostkirchlichen Tradition: Tomas Spidlík, *La spiritualité de l'Orient chrétien*, Bd. II: La Prière (= OCA 230), Rom 1988.

¹⁰ Z.B. G 68: Arsenios 30 (PG 65, 97C); G 790: Paphnutios 5 (PG 65, 380CD).

¹¹ Vgl. Anselme Davril, *La psalmodie chez les Pères du Désert*, in: CCist 49 (1987) 132–139. Dort auch zahlreiche Textbeispiele aus den Apophthegmata Patrum.

¹² Vgl. Gabriel Bunge, *Irdene Gefäße* (wie Anm. 9) 39 f.; Douglas Burton-Christie, *The Word in the Desert. Scripture and the Quest for Holiness in Early Christian Monasticism*, New York-Oxford 1993, 122–129; Fidelis Ruppert, *Meditatio – Ruminatio*. Zu einem Grundbegriff christlicher Meditation, in: EuA 53 (1977) 83–93.

¹³ Vgl. Lucien Regnault, *La prière continue „monologistos“ dans la littérature apophthegmatique*, in: Irén. 4 (1974) 467–493. Zur Geschichte des Jesus-Gebets: Irénée Hausherr, *La méthode d'oraison hésychaste*, in: OC 9 (1927) 101–210, hier 111–129; Pierre Adnès, *Jésus (prière à)*, in: DSp 8 (1974) 1126–1150; Tomas Spidlík, *spiritualité. Prière* (wie Anm. 9) 334–338.

¹⁴ Eine gegenüber PG 120, 701–710 verbesserte Edition des griechischen Textes mit einer französischen Übersetzung stammt von Irénée Hausherr, *méthode d'oraison* (wie Anm. 13) 150–209. Zur Frage der Autorschaft dieses Traktates, 129–148. Überblicksmässig zum Jesus-Gebet in der orthodoxen Spiritualität: Kallistos Ware, *La puissance du nom. La prière de Jésus dans la spiritualité orthodoxe*, in: Elisabeth Behr-Sigel, *Le lieu du coeur. Initiation à la spiritualité de l'Eglise orthodoxe*, Paris 1989, 121–154.

¹⁵ Antoine Guillaumont, *The Jesus Prayer among the Monks of Egypt*, in: ECR 6

sich bei Antoine Guillaumont, dessen Fazit lautet: „The earliest evidence customarily cited for the practice of prayer called *monologistos* in Greek relates to the monks of Egypt“¹⁶. Als frühen Zeugen dafür zitiert A. Guillaumont beispielsweise Cassian, der die Gebetspraxis des Abbas Isaac als die dauernde Rezitation des Ps 69,2 beschreibt: „Deus in adiutorium meum intende, Domine ad adiuandum me festina“¹⁷. Antoine Guillaumont bezieht sich mehrfach auch auf die Apophthegmata Patrum – etwa den Spruch des Ammonas, in welchem dieser rät: „Setz dich in dein Kellion, iss täglich ein wenig und habe allezeit das Wort des Zöllners im Herzen – so kannst du das Heil gewinnen“¹⁸.

Als Kenner auch der koptischen Literatur zitiert Antoine Guillaumont zwei weitere, zwar spätere Quellen, die eine nahezu systematische Gebetspraxis in Form der fortwährenden betenden Anrufung des Jesus-Namens bei den ägyptischen Mönchen spätestens seit dem 7. Jahrhundert bezeugen: Die von Emile Amélineau editierten „Vertus de S. Macaire“ sowie Inschriften aus Mönchszellen, auf die Antoine Guillaumont im Verlaufe seiner Grabungen in der Kellia stiess¹⁹. Exemplarisch aus der ersten Quelle eine Episode von Abbas Makarios: „Ich erinnere mich, dass ich in meiner Kindheit, als ich im Hause meines Vaters war, beobachtete, dass die alten Frauen und die jungen Mädchen etwas in ihrem Mund hatten, nämlich Gummi [A. Guillaumont: „chewing-gum“]; diesen kauten sie, um damit den Speichel in ihrem Hals und den schlechten Geruch im Mund zu versüssen und so ihre Leber und all ihre inneren Organe zu befeuchten und zu erfrischen. Wenn dieses materielle Ding denjenigen, die es kauen, soviel Süsse verschaffen kann um wieviel mehr kann es die Nahrung des Lebens, der Brunnen der Rettung, die Quelle der lebendigen Wasser, die süsseste Süsse, unser Herr Jesus Christus, dessen kostbarer und gesegneter Name alle Dämonen wie Rauch verschwinden lässt, wenn sie ihn in unserem Mund hören. Wenn wir diesen gesegneten Namen immer wieder aufsagen und ihn kauen, dann bewirkt er eine Erhebung des Geistes, des Führers der Seele und des Körpers, vertreibt alle bösen Gedanken aus der unsterblichen Seele und zeigt ihr die himmlischen Dinge, allen voran ihn, der in der Höhe ist, unseren Herrn Jesus

(1974) 66–71; Lucien Regnault, prière continue (wie Anm. 13) 467–493; Emmanuel Lanne, La „prière de Jésus“ dans la tradition égyptienne. Témoignage des psaltes et des inscriptions, in: Irén. 50 (1977) 163–203; Christoffor Wagenaar, Das Beten der Wüstenmönche. Zur Geschichte des Jesus-Gebets, in: GuL 59 (1986) 93–103.

¹⁶ Antoine Guillaumont, Jesus Prayer (wie Anm. 15) 66.

¹⁷ Cassian., conl. X 10 (SC 54, 85 Pichéry).

¹⁸ G 116: Ammonas 4 (PG 65, 120C), Lk 18,13; ebenso auf das Zöllner-Wort beziehen sich G 201: Epiphanius 6 (PG 65, 165A); G 210: Epiphanius 15 (PG 65, 165C-168A); G 902: Synkletike 11 (PG 65, 425B).

¹⁹ Vgl. Antoine Guillaumont, Une inscription copte sur la prière de Jésus, in: OCP 34 (1968) 310–332. Dazu auch: Rodolphe Kasser, La „Prière de Jésus“ kelliote réexaminée en quelques points, in: OCP 62 (1996) 407–410. Ähnlich eindrücklich sind auch die von Lucien Regnault erschlossenen arabischen Apophthegmen aus dem späten 6. bzw. 7. Jahrhundert: Lucien Regnault, Quelques apophthegmes arabes sur la „Prière de Jésus“, in: Irén. 52 (1979) 344–355.

Christus, König der Könige, Herr der Herren, die himmlische Belohnung derjenigen, die ihn suchen aus ganzem Herzen“²⁰.

Es ist kein Zufall, dass sich die Erforschung des Jesus-Gebets bei den Wüstenvätern vor allem auf die monologistische Gebetsformel konzentrierte, denn diese bildet als Anrede an Gott das Zentrum des ganzen Gebets. Demgegenüber sind sämtliche, parallel zur Rezitation vorgenommenen körperlichen Anstrengungen als Hilfsmittel zu betrachten, die keinen Eigenwert besitzen und auf die unter Umständen sogar besser verzichtet wird. So rät Nikephoros, sich auf die Wiederholung des Jesus-Namens zu beschränken, wenn die übrigen Anstrengungen – die körperlichen Übungen – nichts nützen²¹. In der Centurie von Kallistos und Ignatios Xanthopuloi ist zu lesen: „Solches [i.e. Atemkontrolle, Aufenthalt an einem ruhigen und dunklen Ort] wurde von den heiligen Vätern zu keinem anderen Zweck ausgedacht denn als Hilfsmittel zur Sammlung des Geistes und zu dessen Rückkehr aus der gewohnten Zerstreuung zu sich selbst und zur Aufmerksamkeit“²². Und Gregorios Palamas findet es vor allem für die Anfänger („εἰσαγομένους“) erleichternd, während des Gebets bewusst auf den Atem zu achten; dies impliziert, dass sich eine solche Übung bei den Fortgeschrittenen erübrigen kann²³.

Dennoch bildet die körperliche Gebetsmethode unbestreitbar einen wesentlichen Teil der mittelalterlich-hesychastischen Gebetspraxis und -lehre, ging es den Athos-Hesychasten doch darum, Gott auch mit dem Leib zu verherrlichen. Sich im Kontext der Beschäftigung mit dem Hesychasmus ausführlich mit körperlichen Phänomenen zu beschäftigen, ist daher nicht mit der Aufnahme einer Nebenfährte gleichzusetzen.

In der Sekundärliteratur zum Beten der Wüstenväter, insbesondere derjenigen zu den Wurzeln des Jesus-Gebets, finden sich bisweilen Bemerkungen zu körperlichen Gebetspraktiken der Wüstenväter, unter anderem auch zum Atmen.

Antoine Guillaumont konstatiert in seiner auf die spätere Makarios-Tradition konzentrierten Studie: „We have already seen that the invocation of the name of Jesus is bound up with respiration, to whose rhythm it is wedded. Both have a double movement, out and in, and this double movement is followed by a moment of rest“²⁴. Über die Existenz einer eigentlichen Atemtheorie bei den ersten Wüstenvätern spekuliert Antoine Guillaumont je-

²⁰ Emile Amélineau (Hrg.), *Histoire des Monastères de la Basse-Egypte* (= AMG 25), Paris 1894, 133 f.; Übersetzung in Anlehnung an Antoine Guillaumont, *Jesus Prayer* (wie Anm. 15) 69 f.

²¹ Niceph., de sobrietate (PG 147, 965A-966A). – Kallistos von Diokleia (= Kallistos Ware) resümiert die hesychastische Gebetstechnik: „The psychosomatic technique, in other words, should not be described as *the hesychast method of prayer* for it is no more than an optional accessory, usefull to some but not obligatory upon anyone. What matters is that we invoke the name of Jesus with inner concentration and living faith.“ Kallistos of Diokleia, *Praying with the body: the hesychast method and non-Christian parallels*, in: *Sobornost* 14 (1992) 6–35, hier 21.

²² Call. et Ign. Xanth., cent. 24 (PG 147, 684C).

²³ Greg. Pal., triad. I 2,7 (87.18 M.).

²⁴ Antoine Guillaumont, *Jesus-Prayer* (wie Anm. 15) 68.

doch nicht. Auch Christofoor Wagenaar thematisiert in seiner Studie über die Wurzeln des Jesus-Gebets in der Tradition der Wüstenväter den Atem beim Gebet und stellt fest: „Ob Jesus-Gebet und Atmung schon zur Zeit der Väter sprüche zusammengingen, ist weniger wichtig.“²⁵ Ähnlich desinteressiert zeigt er sich dem hesychastischen Sitzen gegenüber; als körperliche Gebetsübung findet es sich seiner Meinung nach in den Wüstenväter-Traditionen kaum beschrieben. Mit Interesse verfolgt Christofoor Wagenaar einzig die Erwähnung des Seufzens in den *Apophthegmata Patrum*. Er bezeichnet es als „uralte Gewohnheit“ während des Jesus-Gebets, ausführlicher äussert er sich aber selbst hierzu nicht²⁶.

Eine Ausnahme innerhalb der genannten Studien, welche körperliche Gebetsübungen der Wüstenväter nur am Rande erwähnen, stellt demgegenüber die umfassende Untersuchung von Franz Dodel über das Sitzen der Wüstenväter dar²⁷. Franz Dodel bezweckt damit, ein meditatives Sitzen bei den Wüstenvätern überhaupt erst zu beschreiben und somit die Aufmerksamkeit auf ein – nicht zuletzt aufgrund unpräziser Übersetzungen – überangegangenes Phänomen zu leiten²⁸. Er bilanziert, dass sich das Sitzen der Wüstenväter zwar nicht in einer den Athos-Hesychasten vergleichbaren methodischen Weise beschrieben findet; dennoch lassen diejenigen zahlreichen Textstellen in den *Apophthegmata Patrum*, in welchem vom Sitzen die Rede ist, auf das Sitzen als einer „Übungsform“ schliessen²⁹. Hinsichtlich der Beziehung des Sitzens der Wüstenväter zum Sitzen der Athos-Hesychasten formuliert Franz Dodel: „Hier lässt sich eine direkte Linie zu den Wüstenvätern verfolgen, eine Linie, auf der ‚Sitzen‘ immer mehr bedeutet als eine blosse Körperhaltung“³⁰.

Ähnliches wird hier für das Atmen vermutet, das im folgenden in den Texten der Athos-Hesychasten und der Wüstenväter verfolgt wird. Begonnen wird mit den mittelalterlich-hesychastischen Texten, da nur diese systematische Ausführungen zum Atem während des Gebets enthalten. Vor dem Hintergrund dieser späteren Atempraxis und -lehre wird dann in einem zweiten Schritt die Atemtechnik der Wüstenväter gesucht und untersucht. Dadurch werden die Traditionen der Wüstenväter nicht unvoreingenommen gelesen, sondern mit einem bestimmten, von den Athos-Hesychasten herrührenden Vorverständnis. Legitim und sinnvoll erscheint dieses Vorgehen jedoch aufgrund der erwiesenermassen engen Verwandtschaft zwischen den beiden monastischen Milieus.

²⁵ Christofoor Wagenaar, *Beten der Wüstenmönche* (wie Anm. 15) 98.

²⁶ Ebd.

²⁷ Franz Dodel, *Das Sitzen der Wüstenväter. Eine Untersuchung anhand der Apophthegmata Patrum* (= Par. 42), Fribourg 1997.

²⁸ Zu den einengenden bzw. unpräzisen Übersetzungen der Sitzstellen in den *Apophthegmata Patrum*: Franz Dodel, *Sitzen* (wie Anm. 27) 4–10.

²⁹ Franz Dodel, *Sitzen* (wie Anm. 27) 146.

³⁰ Franz Dodel, *Sitzen* (wie Anm. 27) 2; ausführlicher zum mittelalterlich-hesychastischen Sitzen 149–152.

Der Atem im Jesus-Gebet der Athos-Hesychasten

Wie erwähnt äusserten sich die mittelalterlichen Hesychasten recht ausführlich über den Atem während des Gebets. Je nach Autor und Absicht der jeweiligen Schrift finden sich dabei praktische Anweisungen sowie physiologische, psychologische und theologische Erläuterungen der Atemtechnik.

Grundlegende praktische Anweisungen formuliert PsSymeon in seinem ‚Methodos‘: „Darauf, setze dich in einer ruhigen Zelle alleine in eine Ecke und mache, was ich dir sage: Schliesse die Tür und erhebe deinen Geist von allem Eitlen und Zeitlichen; lege dann deinen Bart auf die Brust und richte dein körperliches Auge mit dem ganzen Geist auf die Mitte des Bauches, d.h. auf den Bauchnabel. Führe nun die durch die Nase eingezogene Luft hinein, so dass sie nicht leicht wieder entweicht und erforsche in deiner Vorstellung das Innere in den Eingeweiden, um dort den Ort des Herzens zu finden, wo sich alle seelischen Kräfte gerne einfinden“³¹. Erst nachdem all diese äusseren und inneren Bedingungen erfüllt sind, soll der Mönch gemäss PsSymeon mit der Anrufung Jesu beginnen.

Ähnliches äussert Nikephoros: „Setz dich nun und ziehe ihn, d.h. den Geist, auf dem Weg durch die Nase ein, wohindurch auch der Atem in das Herz hineingelangt. Stosse und zwinge ihn, zusammen mit der eingeatmeten Luft in das Herz hinabzusteigen. Dorthin angelangt, soll er nicht ohne Freude und unbelohnt bleiben“³².

Unmittelbar mit der Rezitation der Gebetsformel koordinierte Anweisungen zur Atemkontrolle finden sich bei Gregorios Sinaites: „Beherrsche die Atmungstätigkeit der Lunge, so dass sie nicht nach Belieben atmet. ... Soweit du kannst, verzögere das Ausatmen, schliesse den Geist im Herz ein und vollziehe ununterbrochen und stetig die Anrufung des Herrn Jesus“³³.

Die Kontrolle über den Atem verbindet sich also mit dem Aufsagen der Gebetsformel, wobei sich, wie aus den zitierten Texten hervorgeht, bei diversen Autoren unterschiedliche Vorstellungen über das Zusammenspiel von Atmung und Jesus-Anrufung finden³⁴. Daraus sollten aber weniger divergierende Atem- bzw. Gebetstheorien herausgelesen werden als vielmehr die zugrundeliegende Gemeinsamkeit, wonach das Gebet ebenso lebensnotwendig ist wie der Atem und vor allem: Mit jedem Atemzug geht idealerweise ein Gebet einher.

Abschnitte mit rein physiologischen Erklärungen dieser Atemtechnik finden sich nur selten, da die Athos-Hesychasten mit dem Hauptorgan, das durch diese Atmung beeinflusst werden soll, nämlich dem Herz, nicht primär ein körperliches Organ meinten. Unter Herz verstanden sie, ganz bi-

³¹ Irénée Hausherr, *méthode d'oraison* (wie Anm. 13) 164.6–21; (PG 120, 621C).

³² Niceph., *de sobrietate* (PG 147, 963B–964A).

³³ Greg. Sin., *de quietudine* 2 (PG 150, 1316BC). Vgl. Kallistos Ware, *The Jesus Prayer in St Gregory of Sinai*, in: ECR 4 (1972) 3–22; zum Atem v.a. 14–16.

³⁴ Vgl. Kallistos of Diokleia, *Praying with the body* (wie Anm. 21) 16–18. In der heutigen Praxis ist es gemäss Kallistos üblich, die erste Hälfte der Gebetsformel ‚Herr Jesus Christus, Sohn Gottes‘ während des Einatmens aufzusagen, die zweite Hälfte ‚Erbarme dich meiner‘ während des Ausatmens 16.

blich, das Zentrum des Menschen im umfassenden Sinne³⁵. Immerhin gehört dazu auch das körperliche Herz, und so beinhalten die oben erwähnte Suche nach dem Ort des Herzens bzw. das Einziehen der Atemluft ins Herz auch die Konzentration auf das körperliche Herz. Recht ausführliche physiologischen Erläuterungen der hesychastischen Gebetsmethode stammen von Nikephoros: „Du weißt, dass wir den Atem, den wir einatmen, also diese Luft, durch nichts anderes als durch das Herz ausatmen. Denn dieses ist der Träger des Lebens und der Wärme im Körper. Das Herz nun zieht den Atem an, auf dass durch das Ausatmen seine eigene Wärme nach aussen strömt; dadurch bewirkt es einen guten Wärmeaustausch. Der Träger dieses Vorgangs oder besser das Hilfsmittel ist die Lunge. Vom Schöpfer als feines Gewebe geschaffen, führt sie, wie eine Art Blasrohr, unverzagt die Luft hinein und heraus. Indem das Herz das Kalte durch den Atem einzieht, das Warme aber ausströmen lässt, bewirkt es zuverlässig die zur Aufrechterhaltung des Lebens nötige Ordnung“³⁶.

Ausführlicher als die physiologischen Aspekte ihrer Atemtechnik erläuterten die Athos-Hesychasten die damit angestrebten psychischen Vorgänge. Wie bereits aus den oben zitierten Texten zu den Atem-Anweisungen hervorgeht, dient ihre Atemkontrolle psychologisch grundsätzlich der Sammlung des Geistes. Diese mit dem Atem koordinierte, innere Bündelung des Geistes beschreiben die beiden Xanthopuloi als äusserst beschwerlich; „denn anfangs wird er [i.e. der Geist, ὁ νοῦς] nachlässig sein wegen der inneren Eingeschlossenheit und Enge“³⁷. Daher: „Wenn wir unseren Geist dazu anleiten, mit dem Atem zusammen hinabzusteigen, müssen wir es genau lernen, damit der Geist, der sich in die Tiefe begeben hat, nicht wieder emporsteigt, bevor er jeglichen [schädlichen] Gedanken (πάντα λογισμὸν) losgelassen hat und einfach (ἐνιαῖος) und nackt (γυμνός) geworden ist und kein anderes Gedenken (μνήμη) mehr umschliesst als die Anrufung unseres Herrn Christus; aber wenn er dann von dort wieder hinaufsteigt und nach aussen gelangt zu mannigfaltigem (πολυσχεδῆ) Denken, dann wird er – unfreiwillig – wieder geteilt“³⁸.

Um zu verhindern, dass der Geist gänzlich in den äusseren Ablenkungen aufgeht, und um ihn stattdessen aus der „gewohnten Zerstreung und Gefangenschaft“ in das Innere zu leiten, bedarf es höchster geistiger Anstren-

³⁵ Zur biblischen und ostchristlichen Vorstellung des Herzens: Antoine Guillaumont, *Les sens des noms du coeur dans l'antiquité*, in: EtCarm: Le Coeur, Paris 1950, 41–81; Tomas Spidlík, *La spiritualité de l'Orient chrétien. Manuel systématique* (= OCA 206), Rom 1978, 105–11.

³⁶ Niceph., *de sobrietate* (PG 147, 963AB). Dass das Herz auch ein Atmungsorgan ist, entspricht einer alten medizinischen Vorstellung, die sich bereits bei Hippokrates findet; vgl. die zusammenfassende, mit vielen Quellenzitaten und -angaben versehene Darstellung von Marie-Pauline Duminil, *Le sang, les vaisseaux, le coeur dans la collection Hippocratique. Anatomie et physiologie* (= CEA), Paris 1983, 301–305. Diesen Hinweis verdanke ich Anne-France Morand.

³⁷ Call. et Ign. Xanth., cent. 19 (PG 147, 680C).

³⁸ Call. et Ign. Xanth., cent. 20 (PG 147, 681A). Zu den schädlichen Gedanken, den Logismoi: Tomas Spidlík, *spiritualité*. Manuel (wie Anm. 35) 231–256.

gung³⁹. Oder in der Terminologie der Hesychasten ausgedrückt: Der Mönch muss sich stets um geistige Nüchternheit (νήψις) und Achtsamkeit (προσοχή) bemühen⁴⁰. Diese bilden gleichsam die Wachposten des Geistes, dem die Kontrolle über die ganze Person, d.h. Körper und Seele, obliegt⁴¹.

Theologisch betrachtet wird während des Jesus-Gebets die Vereinigung des Göttlichen und des menschlichen Geistes im Herzen angestrebt – u.a. mit Hilfe der Atemtechnik. Die während des Jesus-Gebets angestrebte ‚*unio mystica*‘ kann als Bemühen um das Aufleuchten der mit dem Fall verlorenen Ebenbildlichkeit bezeichnet werden⁴². Die beiden Xanthopuloi beschreiben es denn auch als Rückkehr, wenn der Geist zusammen mit dem Atem ins Herz strömt, vergleichbar der freudigen Heimkehr eines Mannes zu seiner Frau und seinen Kindern⁴³. Mit anderen Athos-Hesychasten sprechen die beiden Xanthopuloi im Kontext von Ausführungen über den Atem ebenfalls vom Himmelreich in uns (Lk 17,21): „Denn das Himmelreich ist in unserem Innern; demjenigen, der es dort geschaut hat und es im reinen Gebet sucht, erscheint alles Äusserere verachtenswert und hasserregend“⁴⁴.

Für Gregorios Sinaites bezweckt die mit dem Jesus-Gebet koordinierte Atmungstechnik die Öffnung für den Heiligen Geist der Taufe. Dieser wurde aufgrund des Rückfalls in die alten Leidenschaften durch die bösen Geister ersetzt, d.h. die sündigen Menschen atmen anstelle des Heiligen Geistes die unreinen, schädlichen Geister ein⁴⁵. Dabei betont Gregorios Sinaites ausdrücklich, dass es sich beim letztlich angestrebten Aufleuchten des Geistes während des Gebets um ein gnadenhaftes Geschehen handelt⁴⁶. Die Gegner des Gregorios Palamas verstanden die hesychastische (Atem-)Lehre also völlig falsch, wenn sie behaupten: „... dass einige von uns [i.e. Anhänger der hesychastischen Lehre] sagen, die göttliche Gnade (τὴν θείαν χάριν) durch die Nasenlöcher in sich einzuführen“⁴⁷.

³⁹ Call. et Ign. Xanth., cent. 19 (PG 147, 680D). Zur Gefangenschaft: Irénée Hausherr, *L'hésychasme* (wie Anm. 2) 285.

⁴⁰ Zur Terminologie vgl. Nikephoros: „Gewisse Heilige haben die Achtsamkeit (προσοχήν) als Bewahrung des Geistes (νοῦς τήρησιν), andere als Wachsamkeit des Herzens (καρδιακὴν φυλακίην), andere als Nüchternheit (νήψιν) oder Ruhe des Geistes (νοεῶν ἡσυχίαν), und andere noch anders bezeichnet. Dabei ist alles eigentlich eines und dasselbe.“ Niceph., de sobrietate (PG 147, 961B). Zu diesen hesychastischen Termini technici: Irénée Hausherr, *L'hésychasme* (wie Anm. 2) 273–285; Pierre Miquel, *Lexique* (wie Anm. 3) 191–199 249–258.

⁴¹ Vgl. Greg. Pal., triad. I 2,9 (91.19–93.24 M.).

⁴² Vgl. Kallistos von Diokleia, *Praying with the body* (wie Anm. 21) 19.

⁴³ Call. et Ign. Xanth., cent. 19 (PG 147, 680BC). Gemäss Gregorios Palamas beruhigt die Atemkontrolle Körper und Seele; wer solchermaßen in der Hesychia verharret, feiert entsprechend spirituell den Sabbat („Πνευματικῶς ... σαββατίζοντες“) – auch dies ein Bild für die Freude. Greg. Pal., triad. I 2,7 (89.8 f. M.).

⁴⁴ Call. et Ign. Xanth., cent. 19 (PG 147, 680C). Vgl. Niceph., de sobrietate (PG 147, 964A); Greg. Pal., triad. I 2,4 (83.3 M.).

⁴⁵ Greg. Sin., de quietudine 3 (PG 150, 1316D-1317A).

⁴⁶ Greg. Sin., de quiete 3–10 (PG 150, 1307A-1312C).

⁴⁷ Greg. Pal., triad. I 2 (73.4 f. M.).

Zu den Vorwürfen an Gregorios Palamas vgl. Kallistos Ware, *The Hesychasts: Gregory of Sinai, Gregory Palamas, Nicolas Cabasilas*, in: Cheslyn Jones; Geoffrey Wainwright;

Der Atem im Gebet der Wüstenväter – Atmen und Seufzen

Wie erwähnt finden sich bei den Wüstenvätern keine Erläuterungen einer Atemtechnik des Gebets. Um ihren hier trotzdem vermuteten Einbezug des Atems in ihre Gebetspraxis darzustellen, werden daher zuerst solche Texte auf ihren Zusammenhang mit dem Gebet hin untersucht, in denen das Atmen und das Seufzen erwähnt sind. Anschliessend wird auf das Weinen der Wüstenväter eingegangen; denn Weinen verbindet sich – wie moderne medizinische und psychologische Untersuchungen zeigen – mit einer spezifischen Atmung.

Nur in drei Apophthegmen ist vom Atem die Rede. In allen diesen Sprüchen wird mit Bezug auf den Atem ausgedrückt, dass ein Vorgang regelmässig und lebenslänglich abläuft. Ist damit das Gebet gemeint?

Wohl kaum vom Gebet spricht Abbas Poimen, wenn er sagt: „Der Mensch bedarf der Demütigung und der Furcht Gottes wie des Atems (τῆς πνοῆς), der aus seiner Nase hervorgeht“⁴⁸. Schon eher ist der Bezug zum Gebet bei Abbas Antonios gegeben: „Das ist das grosse Werk des Menschen, dass er seine Sünde vor das Angesicht Gottes (ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ) emporhalte, und dass er mit Versuchung rechne bist zum letzten Atemzug (ἕως ἐσχάτης ἀναπνοῆς)“⁴⁹. Vom Gebet könnte Antonios deshalb sprechen, da er den Menschen in unmittelbarer Ausrichtung auf Gott hin beschreibt – einer dialogischen Situation, wie sie das Gebet charakterisiert. Überdies findet sich die Formel ‚vor das Angesicht Gottes‘ andernorts auch mit dem Gebet verbunden.⁵⁰

Explizit im Kontext des Gebets erwähnt Abbas Agathon den Atem: „Was immer für einen Wandel der Mensch sich wählt, wenn er dabei aushält, gewinnt er Ruhe (ἀνάπαυσις). Das Beten (τὸ εὐξασθαι) aber verlangt Kampf bis zum letzten Atemzug (ἕως ἐσχάτης ἀναπνοῆς)“⁵¹. Eine inhaltlich gewichtige Aussage über den Atem findet sich in der Vita Antonii, in der Abschiedsrede des Antonios, wo dieser rät: „Fürchtet sie [i.e. die Dämonen] daher nicht, sondern vielmehr atmet immer Christus ein (τὸν Χριστὸν αἰεὶ ἀναπνεύετε) und glaubt an ihn“⁵².

Aus den oben genannten Stellen eine der mittelalterlich-hesychastischen vergleichbare Atemtheorie herauszulesen, wäre vermessen. Immerhin weisen jedoch Anzeichen, wie in der Vita Antonii, zumindest auf ein Bewusstsein dem Atemgeschehen gegenüber hin. Deutliche, explizite Spuren in Richtung einer eigentlichen Atemmethodik bei den Wüstenvätern finden sich aber erst in der späteren Makarios-Tradition: „Ist es wahrlich nicht einfach, bei jedem Atemzug zu sagen: Mein Herr Jesus Christus erbarme dich meiner. Ich preise dich, mein Herr Jesus Christus, hilf mir?“⁵³

Edward Yarnold (Hgg.), *The Study of Spirituality*. Cambridge 1986, 242–255, hier 251–254.

⁴⁸ G 623: Poimen 49 (PG 65, 333B).

⁴⁹ G 4: Antonios 4 (PG 65, 77A).

⁵⁰ G 251: Isaias 4 (PG 65, 181B).

⁵¹ G 91: Agathon 9 (PG 65, 112BC).

⁵² Ath., v. Anton. 91,3 (368.14–16 B.). Vgl. 10,2 (162.7 f. B.); 54,5 (280.17 B.).

⁵³ Emile Amélineau, *Histoire* (wie Anm. 20) 161.

Beim Seufzen (στενάζω, στεναγμός) handelt es sich um einen Vorgang, der wesentlich durch ein vertieftes Atmen charakterisiert ist, und in den frühmonastischen Quellen weitaus häufiger erwähnt wird als das oben untersuchte allgemeine Atmen. Diejenigen Stellen, in denen das Seufzen beschrieben ist, enthalten – ähnlich den oben präsentierten zum Atem – keine ausführlicheren Angaben zu einer allfälligen Atemtechnik⁵⁴. Auch bei den Seufz-Stellen kann nicht mehr als festgestellt werden, dass diese Art von Atem in den Kontext des Gebets gehört und somit ein Indiz für die Existenz einer spezifischen Atemtechnik des Gebets sein könnte.

Einige Beispiele: Mit seiner Erwähnung der Herzens hält Abbas Antonios möglicherweise zum Gebet in Koordination mit dem Atem an: „... seufzet in euren Herzen (στενάξατε τῆ καρδία ὑμῶν) ...“⁵⁵. In ebendiese Richtung könnte die mehrfache Erwähnung des Seufzens im Kontext ekstatischer Erfahrungen weisen – Erfahrungen, die sich durch Distanz zum Menschlich-Weltlichen und Nähe zum Göttlichen auszeichnen, ganz ähnlich dem Gebet. Von Antonios wird gesagt, dass er während einer ekstatischen Vision „intensiv seufzte (πολύς ἦν ... στενάζων)“⁵⁶. Und nach einer ekstatischen Vision wird er beschrieben als „seufzend und betend (στενάζων καὶ εὐχόμενος)“⁵⁷. Ein unbekannter Mönch überwand eine Versuchung folgendermassen: „Er aber sah sich zur Unzucht gestossen und von diesen Gedanken ergriffen; seufzend rief er zu Gott und sagte: Herr, durch die Gebete meines Vaters rette mich in dieser Stunde“⁵⁸. Es ist anzunehmen, dass die Anfechtung von einer gewissen Dauer war, und der Mönch entsprechend die zitierte Gebetsformel wiederholt ausrief; insofern würde er ein Beispiel eines frühmonastischen Jesus-Gebets, einschliesslich der Atemtechnik, liefern.

Das Tränengebet der Wüstenväter

Da aus den frühmonastischen Quellen explizit zum Thema Atem nur sehr Allgemeines zu erfahren ist, wird im folgenden ein indirektes Verfahren eingeschlagen: Das bei den Wüstenvätern häufig bezugte Weinen wird mit Hilfe moderner psychologischer und physiologischer Ergebnisse zur Thematik von Weinen und Atem interpretiert. Um daraus eine Atemtechnik des Gebets zu rekonstruieren, muss aber zuerst gezeigt werden, dass das Weinen der Wüstenväter überhaupt zum Gebet gehört⁵⁹. Und dazu sind die Wüstenväter selbst zu befragen.

⁵⁴ Zum Seufzen der Wüstenväter Christofoor Wagenaar, *Beten der Wüstenmönche* (wie Anm. 15) 93–103; 98; Franz Dodel, *Sitzen* (wie Anm. 27) 91–93.

⁵⁵ G 33: Antonios 33 (PG 65, 85C). Vgl. G 852: Sisoës 49 (PG 65, 405D-408A).

⁵⁶ Ath., v. Anton. 82,4 (346.13 f. B.). Vgl. G 915: Tithoe 6 (PG 65, 428 CD).

⁵⁷ Ath., v. Anton. 65,6 (306.22 B.). Vgl. G 581: Makarios d. Äg. 7 (PG 65, 321B).

⁵⁸ N 293.

⁵⁹ Zur engen Beziehung von Weinen und Gebet vgl. Marie-Louise Lot-Borodine, die von einer „*union indissoluble des larmes et de la prière*“ spricht sowie: „... jamais le moine ne prie vraiment sans pleurer.“ Marie-Louise Lot-Borodine, *Le mystère du „don des larmes“ dans l’Orient chrétien*, in: VS.S 48 (1936) 65–110, hier 82; 84; Lev Gillet, *The Gift*

Das Weinen bildet insbesondere in den Apophthegmata Patrum ein häufiges und zentrales Thema, exemplarisch dafür der Satz Poimens: „Denn das Weinen ist der Weg, den uns die Schrift überliefert hat und auch unsere Väter, indem sie sagten: Weinet! Einen anderen Weg als diesen gibt es nicht“⁶⁰. Dieses letztlich auf Gott bezogene Weinen, welches von einem weltlichen Weinen scharf abzugrenzen ist, wird in der spirituellen Tradition des Ostens als ‚Penthos‘ bezeichnet⁶¹. Das Penthos – wörtlich die Trauer oder Totentrauer – beinhaltet ein umfassendes Sündenbewusstsein, welches sich im Weinen vor Gott äussert. Da das Weinen konstitutiv zum Penthos gehört und nicht lediglich dessen sekundären Ausdruck bildet, werden hier die Begriffe 'πένθος/ πενθέω' und 'κλαυθμός/ κλαίω; δάκρυα/ δακρύω' als Synonyma behandelt⁶².

Explizite Äusserungen, die das Weinen als Gebet bezeichnen, finden sich in den Apophthegmata Patrum selten. Nur in wenigen Sprüchen wird das Weinen explizit als zur Melete und insofern als zum Gebet gehörig beschrieben⁶³. Insgesamt ist jedoch der Gebetscharakter des Penthos der Wüstenväter aus den Texten nicht explizit erkennbar, sondern aus Angaben zu den äusseren Umständen und aufgeführten Gründen des Weinens zu erschliessen.

Aufschlussreich hinsichtlich der äusseren Umstände des Weinens sind insbesondere die örtliche Situation, die Körperhaltung, Begleithandlungen sowie die für Aussenstehende wahrnehmbare Art und Weise des Weinens.

Wenn die örtliche Situation des Weinens erwähnt ist, dann handelt es sich meistens um das Kellion, typisch dafür die Erinnerung an Abbas Dioskuros: „Er war in seinem Kellion und weinte über sich“⁶⁴. Das Kellion bildet gleichsam das Lebenselement des Mönchs, vergleichbar dem Wasser für den

of Tears (in the ancient tradition of the Christian East), in: Sobornost 12 (1937) 5–10, hier 9. Lucien Regnault formuliert im Kontext der anachoretischen Umsetzung von Mt 5,4: „In fact, this kind of weeping cannot be done without praying, or, better, to weep in this way *is* prayer.“ Lucien Regnault, *The Beatitudes in the Apophthegmata Patrum*, in: ECR 6 (1974) 22–43, hier 29 f.

⁶⁰ G 693: Poimen 119 (PG 65, 353A).

⁶¹ Zum Penthos in der ostkirchlichen Tradition: Marie-Louise Lot-Borodine, *mystère* (wie Anm. 59) 65–110; Irénée Hausherr, *Penthos. La doctrine de la componction dans l'Orient chrétien* (= OCA 132), Rom 1944. Bezogen auf die Apophthegmata Patrum: Douglas Burton-Christie, *Word* (wie Anm. 12) 185–192; Barbara Müller, *Die Tränen der Wüstenväter: Das Penthos in den Apophthegmata Patrum*, in: OstKSt 46 (1997) 281–313.

⁶² Zur mit der Tradition des Penthos verbundenen Begrifflichkeit in den Apophthegmata Patrum: Barbara Müller, *Tränen* (wie Anm. 61) 291–294.

⁶³ Z.B. G 113: Ammonas 1 (PG 65, 120A); N 184.

⁶⁴ G 192: Dioskuros 2 (PG 65, 161A); vgl. G 181: Gelasios 6 (PG 65, 152C-153A); G 227: Evagrius 1 (PG 65, 173AC); G 334: Johannes Kolobos 19 (PG 65, 212BC); G 373: Isaak 2 (PG 65, 224CD); G 480: Makarios d. Äg. 27 (PG 65, 273B); G 494: Makarios d. Äg. 41 (PG 65, 281B); G 857: Silvanos 2 (PG 65, 408CD); N 175. – Das Weinen ist aber nicht ausschliesslich ans Kellion gebunden, es gelingt dort lediglich am besten: „Wenn ich im Kellion bin, dann ist das Penthos in mir, wenn aber einer zu mir kommt, oder ich aus dem Kellion gehe, dann finde ich es nicht.“ G 783: Petros Pionites 2 (PG 65, 377A).

Fisch⁶⁵. Im Kellion ist der Mönch allein und bestmöglich von äusseren Einflüssen abgeschirmt; insofern ist das Kellion ein idealer Raum, um zu sich und somit zu Gott zu kommen. Und dies gelingt in intensivster Weise im Gebet, welches die Mönche – sei es in Form der strukturierten Synaxis oder des fortwährenden meditierenden Gebets – im Kellion verrichteten. Aus der als Aufforderung zu verstehenden Angabe, dass ein Mönch im Kellion weinte, kann daher auf eine Tätigkeit geschlossen werden, die zumindest im weitesten Sinne zum Gebet zählt.

Erhärten lässt sich diese Behauptung anhand weiterer häufiger Angaben rund um das Weinen. So scheinen die Anachoreten oft im Sitzen geweint zu haben: Sich weinend ins Kellion zu setzen, stellt einen geradezu stereotypen Rat dar, der besonders in den Traditionen des Makarios auffällt: „Der Abbas Isaïas fragte den Altvater Makarios: ‚Sage mir ein Wort!‘ Der Alte antwortete ihm: ‚Fliehe die Menschen.‘ Da sprach Abbas Isaïas zu ihm: ‚Was heisst das: die Menschen fliehen?‘ Der Greis antwortete ihm: ‚Dich in dein Kellion setzen (Τὸ καθίσαι εἰς τὸ κελλίον σου) und deine Sünden beweinen (κλαῦσαι τὰς ἁμαρτίας σου)“⁶⁶. Aufschlussreich dazu ist Franz Dodels Ergebnis für die Apophthegmata Patrum: „Das Sitzen im Kellion erweist sich zweifellos als Terminus technicus für ein meditatives Üben von zentraler Bedeutung“⁶⁷. Von der Angabe des weinenden Sitzens im Kellion kann also auf ein Gebetsgeschehen geschlossen werden.

Als besonders begnadeter Weiner wird in den Apophthegmata Patrum Abbas Arsenios gerühmt: „Man erzählte: Sein ganzes Leben hatte er, wenn er bei seiner Handarbeit sass, ein Tuch auf seinem Schoss wegen der Tränen, die ihm aus den Augen fielen“⁶⁸. Nebst der Angabe des Sitzens, die an die Meditation im Kellion denken lässt, ist in diesem Spruch die Erwähnung der Handarbeit aufschlussreich. Wie bei den meisten Anachoreten, bestand diese bei Arsenios im Flechten von Körben und Seilen, d.h. einer Tätigkeit, welche die Hände beanspruchte und insofern beschäftigte, dem Geist jedoch viel Raum zur Konzentration auf das Gebet liess⁶⁹. Es ist anzunehmen, dass sich Arsenios während des Flechtens gänzlich dem Gebet hingab und die Begegnung mit der Quelle der Vergebung, Gott, in ihm wirkliche Wasserströme auslöste. Wahrscheinlich weinten auch andere Anachoreten über ihrer Flechtarbeit. Da die Arbeit aber keinen geistlichen Sinn in sich hat, entlassen die Altväter die Ratsuchenden nicht mit der – konstruierten! – Aufforderung ‚setz dich in dein Kellion, nimm deine Flechtarbeit in die

⁶⁵ Vgl. G 10: Antonios 10 (PG 65, 77BC).

⁶⁶ G 480: Makarios d. Äg. 27 (PG 65, 273B). Vgl. G 455: Makarios d. Äg. 2 (PG 65, 260B-262A); G 494: Makarios d. Äg. 41 (PG 65, 281B); G 181: Gelasios 6 (PG 65, 152C-153A).

⁶⁷ F. Dodel, Sitzen (wie Anm. 27) 78; zum Sitzen im Kellion 67–79.

⁶⁸ G 79: Arsenios 41 (PG 65, 105C).

⁶⁹ Flechtens wird Arsenios auch beschrieben in G 56: Arsenios 18 (PG 65, 92C). Zum Sitzen bei der Arbeit: Franz Dodel, Sitzen (wie Anm. 27) 98–110. Zur Arbeit: Karl Heussi, Der Ursprung des Mönchtums, Aalen²1981, 215–218; Antoine Guillaumont, Le travail manuel dans le monachisme ancien. Contestation et valorisation, in: Ders., Aux origines du monachisme chrétien. Pour une phénoménologie du monachisme (= SpOr 30), Bégrolles-en-Mauges 1979, 117–126.

Hand und beweine deine Sünden'; vielmehr beschränken sich ihre Anweisungen auf das eigentliche monastische Werk, d.h. das Gebet, zu welchem sie vermittels der Aufforderung zum Sitzen und Weinen anhalten⁷⁰.

Phänomenologisch lassen sich in den Apophthegmata Patrum zwei Arten des Weinens unterscheiden, nämlich ein von sprachlichen Äusserungen begleitetes sowie ein stilles Weinen. Tendentiell lassen sich diese beiden Arten des Weinens zum einen – das hörbare Weinen – den monastischen Neulingen, zum anderen – das stille Weinen – den fortgeschrittenen Mönchen zuordnen; da sich aber gerade Letztere als die eigentlichen Anfänger bezeichneten und grösste Sorgfalt auf die ersten Aufgaben des Mönchs verwandten, stimmt eine solche Zuteilung nur ansatzweise⁷¹.

Vom hörbaren Weinen spricht ein unbekannter Mönch: „Wie kommt es, dass meine Seele zwar weinen möchte, wie ich die Altväter höre (ἀκούω), aber [die Tränen] kommen nicht und die Seele ist in Bedrängnis?“⁷² Der bedrängte Bruder hörte wahrscheinlich von den Altvätern weinend ausgerufene Selbstanklagen und Bitten an Gott, welche diese sowohl ausgehend von Bibelstellen als auch in freier Formulierung ausstießen. Dabei handelt es sich um die weinend verrichtete Meditation – eine Verbindung zwischen der Melete und dem freien Gebet. Auf eine konkrete Bibelstelle, nämlich 1 Kg 2,6, spielt Antonios in Kontext seiner Aufforderung zum Weinen an⁷³. Andere Mönche klagen weinend: „Weh mir, weh mir“ oder „Erbarme dich meiner“ oder „Wehe mir, wie werde ich vor dem Richterstuhle Christi bestehen? Und wie werde ich mich vor ihm rechtfertigen können?“⁷⁴.

Wie erwähnt wird Abbas Arsenios in den Apophthegmata Patrum als der vorbildlich weinende Mönch porträtiert und wie oben gezeigt, flossen ihm die Tränen nur so aus den Augen⁷⁵. Im Unterschied zum oben beschriebenen hörbaren Weinen, das mit einer beachtlichen Anstrengung verbunden zu sein scheint, ereignet sich sein Weinen still und gleichsam ohne sein Zutun. Diese stillen, von den spirituellen Meistern vergossenen Tränen bedürfen denn jeweils auch der Erklärung – so etwa die Tränen des Abbas Dioskuros, dessen Schüler fragt: „Vater, was weinst Du?“ Der Greis erwiderte: „Meine Sünden beweine ich.“ Da sprach sein Schüler zu ihm: „Du hast doch keine Sünden, Vater!“⁷⁶ Für spirituell Unbedarfte noch schwieriger fassbare Tränen vergoss Abbas Poimen: „Abbas Joseph erzählte, dass der Abbas Isaak gesagt hat: ‚Ich sass einmal beim Altvater Poimen und sah, wie er in Ekstase

⁷⁰ Vgl. G 401: Johannes Eunuchos 1 (PG 65, 232D-233A). Dass die Arbeit Nebenwerk ist, wird auch aus Weisungen an akut Angefochtene ersichtlich: Ihnen wird jeweils nur das allerwichtigste, das Ausharren im Kellion, d.h. die Nähe Gottes, anbefohlen; gerade die Arbeit wird ihnen oft explizit erlassen, z.B. G 49: Arsenios 11 (PG 65, 89C).

⁷¹ Das Anfangen thematisieren z.B. G 41: Arsenios 3 (PG 65, 88C); G 659: Poimen 85 (PG 65, 341D); G 643: Poimen 69 (PG 65, 337CD); G 769: Pambo 8 (PG 65, 369CD); G 817: Sisoos 14 (PG 65, 396BC); G 866: Silvanos 11 (PG 65, 412BC).

⁷² N 142.

⁷³ G 33: Antonios 33 (PG 65, 85C), 1 Kg 2,6: „Der Herr tötet und macht lebendig, er stösst in die Unterwelt und führt herauf.“

⁷⁴ N 141; G 795: Paulos 2 (PG 65, 381BC); G 113: Ammonas 1 (PG 65, 120A).

⁷⁵ G 79: Arsenios 41 (PG 65, 105CD).

⁷⁶ G 192: Dioskuros 2 (PG 65, 160D-161A).

geriet. Nachdem ich sehr vertraut mit ihm war, warf ich mich ihm zu Füssen und bat ihn: ‚Sag mir, wo du warst!‘ Gezwungen sagte er zu mir: Mein Denken war da, wo die heilige Gottesgebärerin Maria stand und vor dem Kreuz des Erlösers weint, und ich wollte allezeit so weinen“⁷⁷. Bei Poimens Tränen handelt es sich um mystische Tränen, war er doch gänzlich absorbiert durch das göttliche Erlösungsgeschehen. Aus der Angabe des Sitzens im Kellion ist zu schliessen, dass Poimen im Gebet entrückt wurde; insofern begleiteten die Tränen hier das Geistgebet des Vollkommenen.

Die obigen Ausführungen beschränken sich auf die Aussenansicht des Weinens; im folgenden wird die Innenseite beleuchtet, d.h. die Hintergründe des anachoretischen Tränengebets.

Weshalb weinten die Mönche? Aus den oben zitierten Apophthegmen geht hervor, dass die Mönche über sich (Dioskuros), die eigenen Sünden (Makarios), um Erbarmen (Paulos), aus Furcht vor dem Gericht (Ammonas), aber auch aus Erleichterung (ein unbekannter Mönch), erfahrener Vergebung (Arsenios) und Wiedersehensfreude (Poimen) weinten. All diese, in vordergründig negative und positive Motivationen einteilbaren Gründe fassen auf der menschlichen Unvollkommenheit nach dem Fall. Oder es geht um die grundsätzliche gegenwärtige Beziehung zwischen Gott und Mensch, d.h. diejenige zwischen dem barmherzigen Schöpfer und seinem gefallenen Geschöpf. In den Apophthegmata Patrum wird diese Beziehung meist mittels der Aussage beschrieben, ein Sünder zu sein.

Die Erfahrung, ein Sünder zu sein, verbindet sich – insbesondere den unreifen Mönche – mit grosser Furcht vor dem Gericht. Die wachsende Erkenntnis der unzähligen eigenen Sünden bewirkt eine Art spirituelle Todesangst, die schlimmstenfalls zur Verzweiflung führt, also dem Zweifel an der Wirklichkeit der Erlösung. In den Apophthegmata Patrum ist im Kontext des Weinens oft vom Gedenken (μνήμη) an die letzten Dinge die Rede; dabei geht es darum, sich durch die Vorstellung des Gerichts seine Position als Sünder vor Gott zu vergegenwärtigen⁷⁸. Die jungen Mönche erkennen dabei ihre Unvollkommenheit und ihre Hilfsbedürftigkeit; die fortgeschrittenen vergegenwärtigen sich die unendliche Grösse des göttlichen Erbarmens⁷⁹. Obschon es sich bei der Mneme der letzten Dinge inhaltlich um die Beschäftigung mit dem Gericht handelt, wird eigentlich Gottes gedacht – als des strengen oder barmherzigen Richters. In der für die Apophthegmata Patrum typischen, eschatologischen und auf den ersten Blick eher negativ und pessimistisch erscheinenden Ausdrucksweise wird so – ähnlich wie die Athos-Hesychasten meist ohne Umweg über das Gericht – von der gänzlichen geistigen Konzentration auf Gott gesprochen.

Die Kehrseite des Sündenbewusstseins bildet die Erfahrung der Vergebung. Gänzlich kann die Vergebung jedoch nur ermassen, wer vorab das Vergehen vollumfänglich erkannt hat. Insofern spricht Abbas Matoe also

⁷⁷ G 718: Poimen 144 (PG 65, 357B). Vgl. die gelungene, bibelbezogene Interpretation dieses Spruchs bei Douglas Burton-Christie, *Word* (wie Anm. 12) 189 f.

⁷⁸ Z.B. G 33: Antonios 33 (PG 65, 85C); G 227: Evagrius 1 (PG 65, 173AC); G 898: Synkletike 7 (PG 65, 424AC).

⁷⁹ Vgl. G 32: Antonios 32 (PG 65, 85C), 1 Joh 4,18.

vom höchsten göttlichen Erbarmen: „Je mehr der Mensch Gott nahekommt, desto mehr sieht (βλέπει) er sich als einen Sünder“⁸⁰. Gerade auch die im Tränengebete erfahrene göttliche Zuwendung und die freudvolle Qualität des Weinens werden in den Apophthegmata Patrum selten explizit dargestellt; der oben zitierte Spruch von Poimens Begegnung mit Maria vor dem Kreuz bildet diesbezüglich eine gleichsam ‚indiskrete‘ Ausnahme⁸¹. Erschliessbar ist die mit dem Weinen einhergehende Gnadenerfahrung, welche in den Apophthegmata Patrum oft in einer auffällig visuell geprägten Terminologie beschrieben ist, vor allem über bestimmte Motive und Bilder. So führt das Weinen zurück in den Zustand der Paradiesbewohner, wie z.B. aus Poimens Anspielung auf Gen 2,15 hervorgeht: „Doppelt ist das Penthos: Es wirkt (ἐργάζεται) und behütet (φυλάσσει)“⁸². Oder begnadete Weiner werden als ‚engelgleich‘ beschrieben, natürlich auch der mehrfach genannte Abbas Arsenios: „Sein Ansehen war engelgleich (ἀγγελικόν)“⁸³.

Unverschlüsselter, in Form des Zitats von Ps 115,3, äussert sich demgegenüber Antonios in seinen Briefen zur Beziehung von Vergebung und Tränen der Dankbarkeit: „Jeder von euch zerresse sein Herz und weine vor ihm und sage: Was kann ich dem Herrn geben für all das Gute, das er mir gab?“⁸⁴

Sowohl das Weinen aus Gottesfurcht als auch dasjenige aufgrund der erfahrenen Barmherzigkeit beschreiben, wie erwähnt, ein Beziehungsgeschehen. Wo findet die hier interessierende Begegnung zwischen Gott und dem weinenden Menschen gemäss den Wüstenvätern statt? Geweint wurde zweifelsohne körperlich, paradigmatisch dafür wiederum Abbas Arsenios: „... die Augenwimpern waren ihm vom Weinen ausgefallen“⁸⁵. Geweint wurde aber letztlich im Herzen: „Wohlan, bitte Gott, das er in dein Herz (εἰς τὴν καρδίαν σου) Penthos und Demut lege“⁸⁶. Damit wird die Totalität der

⁸⁰ G 514: Matoe 2 (PG 65, 289C).

⁸¹ Weniger zurückhaltend hinsichtlich der positiven Qualität des Weinens äussern sich spätere Autoren, z.B. Johannes Klimakos, der dem Weinen unter dem Titel „Über das Freude bringende Penthos (Περὶ τοῦ χαροποῦ πένθους)“ ein ganzes Kapitel widmet. Jo. Clim., scal. 7 (PG 88, 801C-816D).

⁸² G 613: Poimen 39 (PG 65, 332B). Der paradiesische Zustand der Vollkommenen wird in den Apophthegmata Patrum oft indirekt dargestellt, etwa im Motiv der Macht über die Tiere. Vgl. Jacques Laccarière, *Les hommes ivres de Dieu*. Paris 1975, 230–235; Lucien Regnault, *La vie quotidienne des pères du désert en Egypte au IVE siècle*. Mesnil-sur-Estrée 1990, 219–221.

⁸³ G 80: Arsenios 42 (PG 65, 108A). Vgl. G 867: Silvanos 12 (PG 65, 412C), heftig weinend wird Silvanos beschrieben in G 857: Silvanos 2 (PG 65, 408CD).

⁸⁴ Anton., ep. 3,30 (CSCO 149, 9.26–28 Garitte). Diese Übersetzung bezieht sich auf die von Gérard Garitte hergestellte und edierte lateinische Version (CSCO 149 G.) des georgischen Textes der Antonios-Briefe (CSCO 148 Garitte). Zur Textüberlieferung der Antonios-Briefe: Samuel Rubenson, *The Letters of St. Antony*. Origenist Theology, Monastic Tradition and the Making of a Saint (= BHEL 24), Lund 1990, 15–34.

⁸⁵ G 80: Arsenios 42 (PG 65, 108A).

⁸⁶ G 523: Matoe 11 (PG 65, 293AB), vgl. N 330. Der Bezug zum Herzen geht auch daraus hervor, dass es sich beim Penthos um eine Tugend handelt. Und der Sitz der Tugend ist im Personenkern, d.h. dem Herz. Zum Penthos als Tugend: Barbara Müller, *Tränen* (wie Anm. 61) 294–298.

anachoretischen Sündenerfahrung deutlich: Der Mönch weinte von zu innerst im Herzen bis zu äusserst in den körperlichen Augen. Positiv formuliert wird am Beispiel der Tränen deutlich, dass sich die Mönche gänzlich vom göttlichen Erbarmen durchströmen liessen.

Deutlich wird aber auch die enge Verwandtschaft des Tränengebets der Wüstenväter und des Jesus-Gebets der Athos-Hesychasten: Beiderlei Mönche baten Gott mit inhaltlich ähnlichen Formeln oder Gedanken um seine Hilfe und erlebten bzw. sahen im Verlaufe ihrer intensiven Gebetspraxis die Präsenz der Göttlichen Vergebung in ihrem Herzen. Und dies erfüllte sie mit höchster Freude.

Die moderne psycho-physiologische Sicht des Weinens

Weinen ist ein komplexes und schwierig zu erforschendes Phänomen; es erstaunt daher nicht, dass sich die relativ wenigen psychologischen und psychophysiologischen Theorien und Untersuchungen in zentralen Punkten widersprechen.

Streiflichtartig einige Perspektiven des Weinens: Die psychoanalytische Tradition schreibt dem Weinen eine reinigende, d.h. Katharsis bewirkende Funktion zu. Gemäss Sigmund Freud ist das Weinen ein Mittel, um Affekte aufzulösen, deren Anstauung ansonsten zur Hysterie führen können⁸⁷. Die Vorstellung der kathartischen Wirkung der Tränen ist über die psychoanalytische Schule hinaus verbreitet; auch modernen empirischen Untersuchungen liegt sie oft als Fragestellung und Hypothese zugrunde, so etwa in der Untersuchung von Jay Efran und Timothy Spanger, die den Tränen eine spannungsreduzierende Wirkung attestieren und entsprechend alle Tränen als Freudentränen bezeichnen⁸⁸. Auf dieselbe Theorie der Katharsis bezieht sich auch William Frey in seiner psychophysiologischen Studie des Weinens, indem er die Tränen mit Ausscheidungen um der Homöostase willen verbindet: „I suggest that like the excretory process of exhaling, urinating, perspiring, and defecating, emotional tearing may play a vital role in maintaining homeostasis by removing waste and harmful substances“⁸⁹.

Ähnlich positiv bewerten die Tiefenpsychologen das Weinen: Sie sprechen den Tränen eine wandelnde Wirkung zu. Das Weinen löst ihrer Meinung nach nicht nur Spannungen auf, sondern hat auch Anteil an der Entstehung von Neuem. Ingeborg Clarus formuliert: „Das Wasser der Tränen

⁸⁷ Sigmund Freud, *Gesammelte Werke*, Bd. I (1892–1899). London 1952, 87. Vgl. L. Börje Löfgren, *On Weeping*, in: *The International Journal of Psycho-Analysis* 47 (1966) 375–381.

⁸⁸ Z.B. Jay Efran; Timothy Spangler, *Why Grown-Ups Cry*, in: *Motivation and Emotion* 3 (1979) 63–72. Eine differenzierte Diskussion der Katharsis-Hypothese und ihrer forschungsmässigen Implikationen findet sich bei Thomas Scheff; Don Bushnell, *A Theory of Catharsis*, in: *Journal of Research in Personality* 18 (1984) 238–264.

⁸⁹ William Frey; Muriel Langseth, *Crying. The Mystery of Tears*, Minneapolis 1985, 12. William Frey unterscheidet, gerade auch aufgrund ihrer chemisch unterschiedlichen Zusammensetzung (Proteingehalt), emotionales Weinen von Weinen, das von Augenreizungen wie z.B. während des Zwiebelschalens herrührt, 41–46.

kann auch die geistigen Augen öffnen, es kann den Blick nach innen frei machen und rein waschen, wie ein klarer Bergquell. Danach tun sich oft neue Wege in der äusseren Wirklichkeit auf, die uns vorher unsichtbar waren oder ungangbar erschienen. ... die Tränen [werden] zu einer formgebenden, zentralen und zentrierenden Kostbarkeit unseres Lebens, vergleichbar der Perle in der roten Blume des Märchens von Jorinde und Jorin-
gel⁹⁰.

Resultate, die im Widerspruch stehen zu den Vorstellungen der beiden analytischen Theorien des Weines, finden sich in einigen empirischen Untersuchungen. Es handelt sich dabei um die Arbeiten der Vertreter der „Arousal hypothesis“ des Weinens⁹¹. Diese Hypothese besagt, dass das Weinen zu einer physiologischen und emotionalen Erregung führt und somit nicht wohltuend reinigend ist. Intensives Weinen wird denn auch als zuverlässiger Indikator für Depressivität eingeschätzt⁹².

Weitere Theoretiker des Weinens sind am mit dem Weinen einhergehenden Kommunikationsgeschehen interessiert. Weinen wird von ihnen als Sprache z.B. zwischen der Mutter und dem Kind oder dem Individuum und einer Gruppe oder Kultur untersucht⁹³.

Es zeigt sich: Eine einheitliche Beurteilung des Weinens lässt sich aus der psychologischen Literatur zum Weinen nicht herausdestillieren. Umso erstaunlicher ist es, in ebendieser, disparaten Literatur nahezu einhellige Bemerkungen zum Zusammenhang von Atem und Weinen vorzufinden.

Bereits die Pionierstudie über das Weinen von Alvin Borgquist (1906) enthält aufschlussreiche Beobachtungen über das damit verbundene Atemgeschehen⁹⁴. So schreibt Alvin Borgquist etwa, dass Schluchzen, mit welchem das Weinen oft beginnt, einhergeht mit „a deep and violent inspiration“ und insofern einer Unterbrechung der normalen Atemtätigkeit⁹⁵. Allgemeiner: Schluchzen und Weinen verbinden sich mit einer vertieften Einatmung, wodurch gemäss Alvin Borgquist eigentlich das Potential zu einem kraftvollen Schrei aufgebaut wird⁹⁶.

⁹⁰ Ingeborg Clarus, Die Tränen, ihre äussere und innere Wirklichkeit, in: Analytische Psychologie 22 (1991) 295–314, hier 313.

⁹¹ Eine Untersuchung, die diese Hypothese auf der physiologischen Ebene bestätigt, stammt von James Gross; Barbara Fredrickson; Robert Levenson, The psychophysiology of crying, in: Psychophysiology 31 (1994) 460–468. Susan Labott; Randall Martin vertreten diese Hypothese hinsichtlich der emotionalen Wirkung von Tränen, die sie als nicht entspannend bezeichnen, Susan Labott; Randall Martin, Weeping: Evidence for a Cognitive Theory, in: Motivation and Emotion 12 (1988) 205 f.

⁹² Vgl. Fumihiko Okada, Is the Tendency to Weep One of the Most Useful Indicators for Depressed Mood?, in: Journal of Clinical Psychiatry 52 (1991) 3 f.

⁹³ Vgl. Alvin Borgquist, Crying, in: The American Journal of Psychology 17 (1906) 149–205, hier 200 f. Resümiert wird die soziale Perspektive des Weines von James Gross; Barbara Fredrickson; Robert Levenson, psychophysiology of crying (wie Anm. 91) 467.

⁹⁴ Alvin Borgquist, Crying (wie Anm. 93) 149–205. Zum Atmen 195–199.

⁹⁵ Alvin Borgquist, Crying (wie Anm. 93) 177.

⁹⁶ Alvin Borgquist, Crying (wie Anm. 93) 199.

Vergleichbare Resultate finden sich auch in der neueren Forschung: William Frey schreibt vom „deep breathing“ während des Weinens⁹⁷. Susana Bloch; Madeleine Lemeignan und Nancy Aguilera-T formulieren als Ergebnis ihrer Studie: „Sadness-crying was characterized by an increase in the duration of the inspiratory phase ...“⁹⁸. Vergleichbar die Resultate von James Gross; Barbara Fredrickson und Robert Levenson: „... there was a general increase in respiratory depth ...“⁹⁹. Weinen verbindet sich also physiologisch mit einer Verlangsamung und insofern Beruhigung der Atmung sowie einer vertieften Einatmung.

Aufschlussreich für die Einschätzung des Atemgeschehen während des Weinens ist der Vergleich mit anderen typischen Atmungsmustern und ihren psychischen Korrelaten. Gut erforscht ist die Beziehung zwischen Angst oder Panik und dem Atmen: Zur Angst gesellt sich auf der physiologischen Ebene Atemlosigkeit; Panik und phobische Reaktionen führen zu kurzem heftigem Atmen – bis hin zur Hyperventilation¹⁰⁰. Weinen geht folglich mit einer emotionalen Gestimmtheit einher, welche sich diametral von Angst und Panik unterscheidet.

Ähnlich ist demgegenüber das Atmen beim Weinen demjenigen beim Lachen. Gemäss Sven Svebak folgt auf das Lachen ein vertieftes Einatmen: „An intense laughter response is usually followed by forceful inspiration“¹⁰¹. Bestätigt wird dieses Resultat durch die Untersuchung von Susana Bloch; Madeleine Lemeignan und Nancy Aguilera-T, welche die oben erwähnte vertiefte Einatmung gleichermaßen während „joy-laughter“ wie auch während „sadness-crying“ beobachteten¹⁰².

Die Erkenntnis des engen Zusammenhangs zwischen Emotionen und physiologischen Abläufen eröffnet zahlreiche Möglichkeiten, dieses Zusammenspiel therapeutisch zu nutzen – d. h. mittels Atemkontrolle Einfluss zu nehmen auf emotionale Reaktionen. Christopher Bass und William Gardner fassen die Effekte einer solchen typischen atemtherapeutischen Intervention zusammen: „... voluntary slowing of respiratory rate of subjects under stressfull conditions reduced physiological arousal as measured by skin resistance and finger pulse volume and reduced self-reports of anxiety“¹⁰³.

⁹⁷ William Frey; Muriel Langseth, *Mystery of Tears* (wie Anm. 89) 10.

⁹⁸ Susana Bloch; Madeleine Lemeignan; Nancy Aguilera-T, *Specific respiratory patterns distinguish among human basic emotions*, in: *International Journal of Psychophysiology* 11 (1991) 141–154, hier 149.

⁹⁹ James Gross; Barbara Fredrickson; Robert Levenson, *psychophysiology of crying* (wie Anm. 91) 466.

¹⁰⁰ Christopher Bass; William Gardner, *Emotional Influences of Breathing and Breathlessness*, in: *Journal of Psychosomatic Research* 29 (1985) 599–609, hier 601; 604. Ebenso Susana Bloch; Madeleine Lemeignan; Nancy Aguilera-T, *respiratory patterns* (wie Anm. 98) 150 f.

¹⁰¹ Sven Svebak, *Respiratory Patterns as Predictors of Laughter*, in: *Psychophysiology* 12 (1975) 62–65, hier 62.

¹⁰² Susana Bloch; Madeleine Lemeignan; Nancy Aguilera-T, *respiratory patterns* (wie Anm. 98) 149.

¹⁰³ Christopher Bass; William Gardner, *Emotional Influences* (wie Anm. 100) 606.

Zusammenfassend geht also gemäss der modernen psycho-physiologischen Forschung Weinen einher mit einer verminderten Atemfrequenz, einer betonten Einatmung sowie einer Gestimmtheit, die neutral bis positiv – zumindest nicht krankhaft-angstvoll – ist.

Fazit

Indem die Wüstenväter zum dauernden Weinen anhielten bzw. dieses praktizierten, beeinflussten sie – wie aus den obigen psycho-physiologischen Ausführungen zu schliessen ist – ihren Atem in Richtung einer Verlangsamung sowie einer betont tiefen Einatmung. Da für die Wüstenväter das Weinen und somit das Tränengebet eine zentrale Aufgabe und Tätigkeit bildete, kann damit von der Existenz einer spezifischen anachoretischen Atemtechnik des Gebets ausgegangen werden. Ihre Gebetsmethode erscheint somit elaborierter als bisher angenommen. Leider geben die Quellen der Wüstenväter keinerlei Auskunft zu Details dieser Atempraxis. Über konkrete Elemente dieser anachoretischen Atemtechnik zu spekulieren, ist daher – über den Verweis auf die wahrscheinlich ähnliche Atemmethode der Athos-Hesychasten hinaus – müssig. Den Quellen ebenfalls nicht zu entnehmen ist, inwiefern die Wüstenväter ihre Atemberuhigung bewusst praktizierten und somit auch reflektierten. Angesichts der hohen Sensibilität der Wüstenväter für körperliche Vorgänge sowie ihrer hervorragenden Beobachtungsgabe, erscheint es aber wahrscheinlich, dass sie sich des ‚atem-hesychastischen‘ Effekts des Weinens bewusst waren.

Die oben genannten, aus den psycho-physiologischen Literatur bekannten Besonderheiten des Atems während des Weinens decken sich in erstaunlicher Weise mit den Anweisungen der Athos-Hesychasten zum Atmen während des Jesus-Gebets; jene bilden gleichsam eine Urform der Atemtherapie. Diese Übereinstimmung der mittelalterlich hesychastischen Atemmethodik mit den Resultaten der modernen Tränen- und Atemforschung erlauben es, das Tränengebet der Wüstenväter in eine enge Beziehung zu setzen zur Atemmethodik der Athos-Hesychasten. Es zeigt sich somit – einmal mehr – die Modellfunktion der Wüstenväter für die Athos-Hesychasten: Die weinenden Wüstenväter stehen am Anfang der mittelalterlich hesychastischen Atemtechnik während des Jesus-Gebets.

Abstract

Die Anachoreten, welche seit dem 3. Jahrhundert die ägyptische Wüste bevölkerten, stehen am Anfang der hesychastischen Spiritualität, wie sie in der ostkirchlichen Praxis und Lehre noch heute weiterlebt. In diesem Artikel interessiert die Beziehung zwischen den ägyptischen Wüstenvätern und Vertretern des mittelalterlichen Hesychasmus des 13. – 15. Jahrhunderts:

Vgl. Susana Bloch; Madeleine Lemeignan; Nancy Aguilera-T, respiratory patterns (wie Anm. 98) 152.

PsSymeon dem Neuen Theologe, Nikephoros, Gregorios Sinaites, Gregorios Palamas, Kallistos und Ignatios Xanthopuloi („Athos-Hesychasten“). Es wird gezeigt, dass die ausgefeilte mittelalterlich-hesychastische Atemmethodik während des Jesus-Gebets in der Gebetspraxis der Wüstenväter wurzelt, nämlich deren Tränengebet (Penthos). Diese Beziehung lässt sich vermittels der Ergebnisse der modernen psycho-physiologischen Forschung zum Weinen herstellen: Weinen verbindet sich mit spezifischen Atemmustern, wie sie sich auch in den Anweisungen der Athos-Hesychasten zum Atmen während des Jesus-Gebets finden. Damit erweist sich die Gebetstechnik der Wüstenväter als elaborierter denn bisher angenommen, wenngleich die urtümlichsten Quellen zu den Traditionen der Wüstenväter, unter denen hier die Apophthegmata Patrum im Vordergrund stehen, nur wenig explizite Aussagen zum Atmen enthalten.