

Kontemplation im Menschenpark

von Uwe Jochum

1. Sloterdijks Problem

Sloterdijk profiliert in seinen *Regeln für den Menschenpark* den Humanismus als die Kraft, die der in den Massenspektakeln inszenierten »Bestialisierung der Menschen« entgegengearbeitet und dadurch eine humane Selbsthegung ins Werk gesetzt habe, um am Ende den »Betrieb von Menschenparks« zu ermöglichen.¹ Verwunderlich daran ist allerdings, daß Sloterdijk den Humanismus als rein pagane Bewegung versteht, die ohne Christentum und ohne Kirche ihren Weg ging – als habe es niemals Bischöfe, Kardinäle und Päpste gegeben, die sich selbst als Humanisten verstanden hätten.

Daß diese Auslassung des Christentums kein Versehen Sloterdijks ist, sondern zur Programmatik seines Denkens gehört, zeigt sich in seinen nach den *Regeln* veröffentlichten Schriften sehr deutlich. So versteht er in dem im Jahre 2007 erschienenen Buch über *Gottes Eifer* das Christentum als eine Spielart der eifernden und eine Intoleranzkultur etablierenden Monotheismen, an deren Stelle ein »Kosmotheismus« treten soll.² Und in dem zehn Jahre nach den *Regeln* erschienenen Band *Du mußt dein Leben ändern* geht er den Katalog des Übungswissens durch, das von den Religionen in menschenverändernder Absicht bereitgestellt wurde, um am Ende festzustellen, daß der »jenseitssüchtige Überschwang surrealer Aufstiege den Prüfungen der Zeit und der Analyse nicht standgehalten hat«.³ Soll heißen: Das Potential der überlieferten Religionen mit ihren pädagogischen Praktiken ist erschöpft, die von ihnen errichteten »Schatzhäuser des Übungswissens« sind zwar noch vorhanden, werden aber von niemandem mehr betreten.⁴ Offen bleibt, wie man sich unter diesen Umständen vorzustellen hat, daß es der Menschheit gelingen könnte, den ihr von Sloterdijk gewiesenen Weg einer planetarischen Solidarität »in täglichen Übungen« sich zur Gewohnheit zu machen.⁵

Sloterdijk muß diese Frage offenlassen, weil er sonst genötigt wäre, sich mit der sehr erfolgreichen, das Abendland formenden und auf Selbsthegung orientierenden christlichen Übungspraxis auseinanderzusetzen. In der Auseinandersetzung mit diesem Übungsweg hätte er dann freilich auch einräumen müssen, daß das Wesen des Christentums durchaus nicht in jener gewaltaffinen und polemisch eifernden Religiosität mit destruktiver Virulenz besteht, die Sloterdijk ihm wie allen Monotheismen in *Gottes Eifer* nachsagt.⁶ Vielmehr hätte er das Christentum verstehen müssen als eine Kraft, die den selbsthegenden Humanismus mit hervorgebracht hat und damit auch Sloterdijk als einen posthumanistischen Briefschreiber und Buchautor.

Dazu hätte es wenig bedurft: Sloterdijk hätte lediglich das christliche »Schatzhaus des Übungswissens« betreten müssen. Schauen wir, was darin zu finden ist.

1 Peter Sloterdijk: *Regeln für den Menschenpark: Ein Antwortschreiben zu Heideggers Brief über den Humanismus*, Frankfurt a.M. 142022, S. 16 u. 48.

2 Peter Sloterdijk: *Gottes Eifer: Vom Kampf der drei Monotheismen*, Frankfurt a.M. 2007, S. 210.

3 Peter Sloterdijk: *Du mußt dein Leben ändern*, Frankfurt a.M. 2009, S. 698.

4 Ebd.

5 Ebd., S. 714.

6 Sloterdijk: *Gottes Eifer*, S. 209.

2. Die christliche Antwort

Der Übungsweg, den das Christentum entwickelt hat, trägt den Namen *vita contemplativa*, »kontemplatives Leben«. Nicht erst seit Nietzsche steht dieser Weg unter Verdacht, aus der Welt hinauszuführen und eine Sache lebensuntüchtiger Menschen zu sein, die Nietzsche dem Sklaventypus zugerechnet hat: einem Typus, der von Freiheit nichts weiß und Werte weder setzen noch durchsetzen kann.⁷ Man hält es zumeist lieber mit Hannah Arendt, die einer *vita activa* das Wort redete, in der wir im gemeinsamen Sprechen und Handeln den Raum der Politik gestalten.⁸

Diese Entgegensetzung von *vita contemplativa* und *vita activa* erkennt jedoch, daß beide nicht als einander ausschließende Lebensentwürfe gedacht sind, sondern als einander ergänzende Lebensvollzüge. Allerdings so, daß dabei die *vita contemplativa* der *vita activa* das Maß setzt. Um das besser zu verstehen, müssen wir auf Aristoteles zurückgehen mit seiner Unterscheidung von *bios theorētikos* und *bios politikos*.

Aristoteles trifft diese Unterscheidung im Rahmen seiner Überlegungen zum Edelsten und Besten, das im Leben zu verwirklichen sei: Das Edelste und Beste liege nicht im Herstellen von Gegenständen und auch nicht in der Politik, die das Zusammenleben der Menschen organisiere. Denn in beiden Fällen folgten wir den Notwendigkeiten des Lebens, sei es, daß wir um des Überlebens willen Dinge produzieren, sei es, daß wir um des Überlebens willen einen Modus zwischen Krieg und Frieden finden müssen. Das für den Menschen Edelste und Beste könne vielmehr nur in dem gefunden werden, was jenseits aller Notwendigkeiten und frei von den Zwängen des Herstellens und Handelns sei – und das sei die Schau oder Betrachtung (*theoria*) der Wahrheit, wie sie von der Philosophie als einer betrachtenden Wissenschaft zu betreiben sei: »Denn das Ziel der betrachtenden Wissenschaft ist die Wahrheit.«⁹

»Wahrheit« war freilich für Aristoteles nicht dieses oder jenes, was in irgendeiner Weise richtig ist; »Wahrheit« war für ihn vielmehr das unvergängliche, aller Wirklichkeit zugrundeliegende Wesen der Dinge. Und im Hinblick auf das Ingesamt des Seins ist dieses unvergängliche, dem Sein zugrundeliegende Wesen »das Göttliche« oder »Gott«.¹⁰ Wer sein Leben einer solchen Schau der in Gott fundierten Wahrheit widmet, der ist für Aristoteles ein Philosoph und sein Leben ein *bios theorētikos*, »ein beschauendes Leben«.

Das Gegenteil dieses Lebensweges ist der *bios politikos*, das Leben in einer staatlich organisierten Gemeinschaft von Menschen.¹¹ Im Staat geht es um gemeinsames Handeln und damit um die Frage nach den richtigen Zielen, auf die hin gehandelt werden soll. Insofern nun aber diese Ziele sich nicht von selbst verstehen, sondern bedacht werden müssen, kann das in angemessener Weise nur geschehen, wenn wir die Wahrheit der relevanten Sachverhalte einschätzen können. Das aber können wir nur dann, wenn wir auf dem Weg des *bios theorētikos* zumindest eine Ahnung von diesen Wahrheiten erworben haben. Damit setzt der *bios theorētikos* dem *bios politikos* das Maß.¹²

Um das Maß zu setzen, braucht es freilich Menschen, die maßsetzend handeln können. Aristoteles schrieb: Solche Menschen müssen die *aretē* verkörpern¹³ – soll heißen: Sie müssen tüchtig und tauglich sein, um sittlich handeln und ebendeshalb im Staat das Beste verwirklichen zu können. Dazu müssen sie erstens einen ethischen und verständigen Charakter haben und zweitens über Lebenserfahrung verfügen, denn es ist die Erfahrung, die uns ein Auge einsetzt, damit wir die Sachverhalte richtig sehen können.¹⁴ Wir würden heute sagen: Wir brauchen einen moralisch gefestigten Charakter und die Fähigkeit, unsere Erfahrungen angemessen zu reflektieren, um im Hinblick auf das Handeln die besten Entscheidungen sicher treffen zu können. Nicht jeder verfügt über einen solchen Charakter, und nicht jeder hat das richtige Erfahrungsauge für die Wirklichkeit. Das wußte auch Aristoteles, weshalb er ergänzte, daß die Menschen durch Erziehung und Gewöhnung zur *aretē* gebracht werden müssen.¹⁵ Daß es dazu gesetzliche Vorgaben braucht, liegt nahe und wird von Aristoteles bemerkt. Daß es dazu aber auch eines konkreten Übungsweges bedarf, ist nicht mehr Gegenstand seines Interesses.

Das war der Punkt, an dem die christliche *vita contemplativa* ins Spiel kam. Sie ist als Name vorderhand nur die Übersetzung des aristotelischen

7 Vgl. Friedrich Nietzsche: *Jenseits von Gut und Böse*, in: Giorgio Colli, Mazzino Montinari (Hrsg.): *Sämtliche Werke. Kritische Studienausgabe*, Bd. 5, 2., durchges. Aufl., München 1980, S. 9–243, hier Nr. 260.

8 Vgl. Hannah Arendt: *Vita activa oder Vom tätigen Leben*, München/Zürich 1997.

9 Aristoteles: *Metaphysik: Schriften zur ersten Philosophie*, Stuttgart 1984, 993b 20.

10 Ebd., 1072a 20–1076a 7.

11 Vgl. Aristoteles: *Politik: Schriften zur Staatstheorie*, Stuttgart 1989, VII. Buch.

12 Vgl. Aristoteles: *Nikomachische Ethik*, Stuttgart 1983, 1143a 25–1145a 11.

13 Vgl. ebd., II. Buch, Anfang.

14 Vgl. ebd., 1143b 14.

15 Vgl. ebd., 1179b 21–1180a 22.

bios theorētikos. Als Praxis aber zielt sie auf die Einübung einer Schau Gottes, aus der bei guter Übung der Maßstab für das Leben in der Welt gewonnen werden kann.

3. Die christliche Praxis

Motiviert war der christliche Übungsweg durch das Vorbild Jesu, der sich immer wieder in abgelegene Gegenden zurückzog, um sich ins Gebet zu versenken und Kontakt zu Gott zu suchen. Dieser Aspekt des Rückzugs aus der Welt wird im Matthäusevangelium unterstrichen, in dem es heißt (Mt 6,6): »Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließe die Türe zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.«

Diesem Vorbild folgten gegen Ende des 3. Jahrhunderts n. Chr. in Ägypten und dem Vorderen Orient immer mehr Menschen, die sich in die Randzonen der Zivilisation zurückzogen und dort für sich alleine lebten im Gebet und auf der Suche nach Gott.¹⁶ Die neue Lebensform war freilich so attraktiv, daß sie immer mehr Menschen anzog, die schließlich Mönchssiedlungen gründeten, oft mit Hunderten von Mönchen pro Siedlung, bisweilen auch mit Tausenden. Diese Siedlungen mußten organisiert und geschützt werden, sei es vor den Zudringlichkeiten antiker Heilstouristen, sei es vor Überfällen. Aus dieser Siedlungsform, die sich nach außen hin abschloß und ein *claustrum* bildete, einen »verschlossenen Ort«, gingen schließlich die Klöster hervor.

Wenn wir in diese Klöster hineinschauen, dann sehen wir dort Mönche, die sich im wesentlichen dem Gebet und geistlichen Übungen widmen. Der leibbezogene Kern dieser Übungen besteht in sexueller Enthaltsamkeit und einer harten Diät, bei der vielfach nur Wasser, Brot und Salz auf dem Speisezettel steht; bisweilen wird die Nahrungsaufnahme auch längere Zeit ausgesetzt. Hinzu kommt die Unterbrechung des nächtlichen Schlafs durch Gebetszeiten – und gelegentlich der Versuch, den Schlaf ganz zu vermeiden.¹⁷ Es sind diese Übungen, die wir heute mit dem Wort »Askese« verbinden: Praktiken, die gegen den eigenen Leib gerichtet sind und offenbar alles, was mit Lust und Freude zu tun haben könnte, austreiben sollen.

Es ging den Mönchen aber nicht um leibfeindliche »Askese«, sondern um eine – griechisch gesprochen – *askesis* oder um ein – lateinisch gesprochen – *exercitium*, was wir beides wörtlich mit »Übung« wiedergeben. Diese Übungen setzen beim Leib an, nicht um ihn pathologisch zu verstümmeln, sondern um ihn zu überwinden und ihn dadurch auf die eigentliche Übung vorzubereiten: auf die Übung des Geistes, der auf Gott ausgerichtet werden soll. Und diese eigentliche Übung war und ist bis heute das kontemplative Gebet. Es ist der Kern der *vita contemplativa*, die zur *aretē* führen soll.

Diese Lebensform haben die Wüstenväter sehr früh schon reflektiert. Mit am Anfang dieser Reflexionen steht Evagrios Pontikos (345–399),¹⁸ der seine Erfahrungen in seinem Buch *Praktikos* festhielt; wörtlich übersetzt heißt das: »das, was sich auf die Praxis bezieht«.¹⁹ Darin bestimmt Evagrios zunächst, worin das Ziel des kontemplativen Übungswegs überhaupt besteht: Auf diesem Weg, so sagt er, komme man in das »Himmelreich«, womit er die *apatheia psychēs* meinte, »die von Störungen nicht affizierte Seele«. Und er ergänzt: Ist die Seele störungsfrei tätig, ist sie also in diesem Sinne »im Himmel«, dann ist sie bereit zur »Erkenntnis dessen, was wirklich und wahrhaftig ist« (§ 2).

Ein Jahrhundert nach Freud stellen wir uns unter »Seele« einen »psychischen Apparat« vor, der im Gehirn als seinem Organ lokalisiert ist. Dieser Apparat äußert sich – so Freud – in den Aktivitäten von Es, Ich und Über-Ich, und wenn es bei diesen Aktivitäten zu Fehlkoordinationen kommt, dann führt das zu einer Fülle von psychischen Erkrankungen.²⁰ Die Antike und das Mittelalter meinten mit »Seele« freilich etwas ganz anderes: »Seele« (*psychē*) war seit Aristoteles das Wort für die lebendige Kraft, die unseren Leib formt und die sich in drei Schichten oder Funktionsbereiche aufteilt:²¹ in den Bereich des Stoffwechsels, der mit Wachstums- und Fortpflanzungskräften verbunden ist; in den Bereich, der unsere Wahrnehmungen steuert und diese mit den Emotionen und dem Willen verbindet, wodurch unsere inneren und äußeren Bewegungen gesteuert werden; und schließlich in den Bereich des Denkens oder des Geistes (*nous*),

16 Zu den Anfängen des Mönchtums: Christoph Markschies: *Das antike Christentum. Frömmigkeit, Lebensformen, Institutionen*, München 2006, S. 157–166 und Antoine Guillaumont: *An den Wurzeln des christlichen Mönchtums. Aufsätze*, Beuron 2007.

17 Die Beispiele bei Markschies: *Das antike Christentum*, S. 157–166.

18 Zu Evagrios: Kurt Ruh: *Geschichte der abendländischen Mystik*, Bd. I: *Die Grundlegung durch die Kirchenväter und die Mönchstheologie des 12. Jahrhunderts*, München 1990, S. 134–136.

19 Evagrios Pontikos: *Der Praktikos: Hundert Kapitel über das geistliche Leben*, hrsg. v. Gabriel Bunge, 2., verb. u. vermehrte Aufl., Beuron 2008. Ich zitiere daraus direkt im Text unter Angabe der Paragraphen.

20 Vgl. Sigmund Freud: *Abriß der Psychoanalyse*, hrsg. v. Hans-Martin Lohmann, 9., bibliograph. erg. Aufl., Ditzingen 2020.

21 Das Schichten- oder Funktionsmodell hat Aristoteles entwickelt in *Aristoteles: Über die Seele. Griechisch/Deutsch*, hrsg. v. Gernot Krapinger, Stuttgart 2011, dort vor allem im dritten Buch.

der uns in die Lage versetzt, über das, was uns begegnet, zu reflektieren und noch über das Denken nachzudenken.

Dieser dritte Bereich des *nous* ist der für den Menschen entscheidende Bereich, denn hier geht es um das, was den Menschen zum Menschen macht: daß er nicht, wie das Tier, in eine Welt gestellt ist, in der er sich instinktsicher bewegt, sondern daß er in einer Welt lebt, über die er nachdenken muß, um sich ihr je nach Lage anpassen zu können. Das Denken übersteigt freilich jegliche Situationsbindung, indem es sich stets in der Sphäre allgemeiner Begriffe vollzieht, die sich von den konkreten Gegenständen und Situationen immer schon abgelöst haben: Wenn wir wirklich denken, denken wir nicht nur über dieses oder jenes konkret nach, sondern sind im Nachdenken stets über das Konkrete hinaus und spekulieren über die Welt im ganzen und ihren Sinn.²²



Diese Reflexionskraft des *nous* ruht als Schicht der Seele zwar auf dem organischen Substrat des Leibes auf, ist selbst aber an kein Organ gebunden.²³ Verhält es sich so, dann kann der *nous* keine »emergente Eigenschaft« der Materie sein; er kann auf dem langen Weg der Evolution nicht aus Lebenskräften hervorgegangen sein, die ihrerseits aus der Materie hervorgegangen sind. Vielmehr waren Antike und Mittelalter davon überzeugt, daß der *nous* diejenige Eigenschaft des Menschen ist, die er mit dem Ewig-Göttlichen gemein hat; er ist ein Geschenk, das der Mensch »von oben her« erhalten hat und das einer eigenen, nämlich göttlichen Ebene des Seins zugehört.²⁴

An dieses Verständnis von »Seele« knüpft Evagrius an, wenn er den Erkenntnisakt an den unvergänglich-ewigen *nous* zurückbindet (§ 3) und davon ausgeht, daß wir nur dann fähig sind, die Lage, in der wir sind, auch wirklich zu erkennen, wenn der *nous* als das oberste Seelenvermögen ungestört arbeiten kann. Aber – und das ist der Punkt, um den es Evagrius geht – wir sind dazu meistens eben *nicht* in der Lage. Denn unsere Seele wird von Kräften beeinflusst, die sie vom Denken abziehen und auf sinnliche Eindrücke ausrichten. Dadurch fallen wir aus dem *nous* auf diejenige Ebene der *psychē* zurück, in der Emotionen und Willenskräfte uns steuern. Geschieht das, haben wir den *nous* als unser eigentlich Menschliches, das ein Göttliches ist, verspielt.

Daß es Kräfte gibt, die die Seele stören, wußte die Antike und wußte auch das Christentum lange schon vor Evagrius. Aristoteles hatte in seiner

22 Vgl. Aristoteles, ebd., III,4 und III,5.

23 Vgl. ebd., III,4.

24 Dazu Walter Bröcker: *Aristoteles*, Frankfurt a.M. 41974, S. 172 f.

Nikomachischen Ethik als störende Kräfte genannt: die Begierde, den Zorn, die Angst, leichtsinnige Zuversicht, Neid, Freude, Haß, Sehnsucht, Eifersucht und Mitleid.²⁵ Und die Christen hatten im Markusevangelium und im Römerbrief von Kräften gelesen, die den Menschen von innen her auf Abwege bringen: Unzucht, Diebstahl, Mord, Ehebruch, Habgier, Bosheit, Arglist, Ausschweifung, Neid, Lästerung, Stolz, Unbesonnenheit.²⁶ Die Frage war allerdings, wie diesen Kräften entgegenzutreten sei: Sollte man einen harmonischen Ausgleich zwischen positiven und negativen Affekten suchen, wie es die Meinung des Aristoteles war, oder sollte man nach dem Vorbild der Stoiker auf eine *apatheia psychēs* im Sinne einer Affektfreiheit setzen?

Die Antwort des Evagrius lautete: Es ist unvermeidlich, daß die Seele des Menschen von störenden Kräften belastigt wird; ob diese Kräfte aber in der Seele verweilen, hängt von uns ab (§ 6). Die von ihm erstrebte *apatheia psychēs* zielte daher nicht auf Affektbeseitigung, sondern auf eine Beherrschung und Ordnung der Affekte.²⁷

Um dies zu erreichen, reduzierte Evagrius die überlieferten Störungslisten auf acht maßgebliche Affekte: Freßlust, übermäßige Sexualität, Freude am Geld als solchem, Sinnleere/Traurigkeit, Wut, Überdruß, Ruhmsucht und stolzer Hochmut (§ 6).²⁸ Diese Funktionsstörungen der *psychē* sollten sodann dadurch beseitigt werden, daß man sie als »Dämonen« imaginierte. So kann man sich etwa den Dämon der Freßlust als üppige Tafel vorstellen, den Dämon der Sexualität als schöne Frau oder den Dämon der Freude am Geld als alten Mann, der nicht sterben will (§§ 6–14). Das gibt uns die Möglichkeit, immer dann, wenn sich einer der Dämonen bei uns melden sollte, ein Gegenbild in uns aufzubauen und über das Gegenbild eine antidämonische Praxis einzüben. So empfiehlt Evagrius beispielsweise, den Dämon der Freßlust dadurch zu bekämpfen, daß wir uns ein karges Mahl vorstellen und die Ernährung dann tatsächlich auch auf Wasser und Brot umstellen (§ 16). Von hier aus versteht man die von den Wüstenmönchen berichteten körperlichen Extremübungen: Es sind antidämonische Exerzitien, deren Intensität von der Kraft des jeweiligen Dämons abhängt.

Wenn das Ziel nun freilich darin liegt, die *apatheia psychēs* zu erlangen, dann kann es nicht darum gehen, darauf zu warten, bis sich einer der Dämonen meldet, um ihn dann erst zu bekämpfen. Das Ziel muß vielmehr darin liegen, die Häufigkeit der dämonischen Zugriffe auf die Seele zu reduzieren, im Idealfall sie überhaupt zu verhindern. Das Mittel dazu ist das kontemplative Gebet.

An dieser Stelle würde man bei einem Werk wie dem *Praktikos*, das die übende Praxis ja schon im Namen mit sich führt, erwarten, daß eine Einführung in ebendiese Praxis nun auch erfolgt. Das ist aber nicht der Fall. Das mag daran liegen, daß Evagrius voraussetzt, daß seine Leser mit der Praxis der Kontemplation bereits vertraut sind. Es mag aber auch daran liegen, daß Evagrius bewußt die Pointe setzen wollte, daß man das Eigentliche der Kontemplation nicht aus Büchern lernt, sondern nur dadurch, daß man bei einem kontemplativ erfahrenen Beter in die Lehre geht. Jedenfalls müssen wir uns anderswo umschaun, wenn wir etwas Konkretes über die kontemplative Gebetspraxis erfahren wollen.

Fündig werden wir bei Johannes Cassian (360–435), der nur wenig jünger als Evagrius war und nach einem langen Aufenthalt bei den ägyptischen Mönchen über deren Übungspraxis in seinen *Unterredungen mit den Vätern* (*Collationes patrum*) ausführlich Auskunft gegeben hat.²⁹ Dieses Werk war ungeheuer wirkmächtig, weil Cassian auf Latein schrieb, so daß nun zum erstenmal der Westen des Römischen Reiches lesen konnte, wie man im Osten kontemplativ betete. Mehr noch, weil Cassian nach seiner Rückkehr aus Ägypten in Südfrankreich eines der ersten westlichen Klöster gründete, hat er ganz wesentlich dazu beigetragen, daß sich die orientalisch-klosterliche Kultur auch in ihrer konkreten Gebetspraxis im Abendland verbreiten konnte.

Von Cassian also wissen wir, daß das kontemplative Gebet ein Kurzgebet ist, das aus einem einzigen Satz besteht, nämlich dem aus Psalm 70, Vers 2 übernommenen »Gott, komm mir zur Hilfe; Herr, eile, mir zu helfen.« Dieser Vers wird nicht laut artikuliert, sondern innerlich gesprochen, und zwar als immerwährendes Gebet. Damit dient er als »Rettungsanker«, wie Cassian sagt.³⁰ Das meint: Der Gebetsvers stoppt unser Denken, das

25 Vgl. Aristoteles: *Nikomachische Ethik*, S. 1105b 20–25.

26 Vgl. Mk 7,20–23 und Röm 1,29.

27 Zum Hintergrund aus psychiatrischer Sicht: Barbara Maier: »Apatheia bei den Stoikern und Akedia bei Evagrius Pontikos – ein Ideal und die Kehrseite seiner Realität«, in: *Oriens Christianus* 78 (1994), S. 230–249.

28 Siehe auch Evagrius Pontikos: *Über die acht Gedanken*, Beuron 42021.

29 Johannes Cassian: *Unterredungen mit den Vätern*, 3 Bde., Münster-schwarzach 2011–2015.

30 Ebd., Bd. 1, Collatio 10,10.

die Neigung hat, sich in Assoziationen zu verlaufen. Dieses Herumirren des Denkens wird durch den Gebetssatz *auf* den Gebetssatz fixiert, das heißt, der Beter denkt nur noch diesen einen Satz – und sonst nichts. Gelingt das, werden damit auch die Dämonen blockiert, die sich sonst in die Assoziationen einschleichen würden. Kurzum: Der Gebetssatz funktioniert rein psychotechnisch wie das aus den asiatischen Meditationspraktiken bekannte Mantra.

Die Antwort auf die Frage, wie man durch dieses Gebet die *aretē* erlangen und damit handlungskompetent und politikfähig werden kann, liegt darin, daß das Gebet durch seine mantrische Eigenschaft die Dämonen zurückdrängt und die *psychē* reinigt. Und da die Seele aus drei Schichten besteht, heißt das konkret, daß alle drei Schichten vom *nous* her neu geordnet werden. Das geschieht in der Weise, daß das Gebet als eine Aktivität des Denkens uns zunächst in Kontakt zu Gott bringt: Wenn alles andere in uns schweigt, wird unser Geist empfängsbereit für das Göttliche, das immer schon da ist und uns trägt. Dieser Kontakt zu Gott ordnet uns von Gott her neu, so daß wir mit jedem Gebet, das uns glückt, ihm etwas ähnlicher werden. Das Gebet bewirkt sodann aber auch, daß wir im Hinblick auf die Welt neu geordnet werden. Denn wenn unser Denken sich auf den Gebetsvers einstellt, wird es zugleich auf die Situation fixiert, in der wir jetzt und hier im inneren Sprechen des Verses sind. Wir sind dann nicht mehr im Leib am Ort des Gebets und im Geist woanders, sondern sind ganz hier und jetzt. Und ebendas öffnet uns auf die wirkliche Lage, in der wir sind.

Diese Öffnung auf die Lage nannte Evagrius in der Tradition der griechischen Philosophie *phronesis* (§ 89); die mittelalterliche Theologie sollte sie *prudentia* nennen. Beide Wörter werden zumeist mit »Klugheit« übersetzt, aber dadurch wird die Sache, um die es geht, verzeichnet. »Klugheit«, wie sie Evagrius meint, ist kein Kalkül, mit dem wir das Handeln der Menschen berechnen; »Klugheit« ist die Offenheit für die Welt, wie sie ist, die Offenheit für die Lage, in der wir uns befinden. Mit anderen Worten: Wir werden durch das kontemplative Gebet »klug« im Sinne von »wirklichkeitskompetent« (§ 2).

Daß uns die Wirklichkeitskompetenz, die wir im kontemplativen Gebet erwerben, auch handlungsfähig macht, ergibt sich daraus, daß die Seele nun zwar in Funktionsbereiche gegliedert ist, diese Bereiche aber ein Kontinuum innerhalb der *einen* Seele bilden. Daher führt die Übung des *nous* als des obersten Seelenvermögens automatisch zu einem Mitüben der anderen Seelenschichten. Wir werden auf der Ebene der Wahrnehmungen, die mit den Emotionen und dem Willen verbunden sind, nicht mehr den haltlosen Assoziationen und Phantasien ausgeliefert, die unsere Affekte zum Überkochen bringen; vielmehr entwickeln wir jetzt Kräfte der Mäßigung, können unsere Affekte kontrollieren und uns anderen Menschen zuwenden. Und auf der Ebene der Lebenskräfte und des Stoffwechsels verleibt sich die Übung des *nous* als Tapferkeit und Geduld (§ 89).

Wenn wir uns dank der Kontemplation die Lage, in der wir sind, nicht mehr durch Dämonen verstellen lassen, dann gebiert die kontemplativ erworbene Wahrnehmungskompetenz zum Schluß auch die *aretē*, also die Tüchtigkeit und Tauglichkeit für das richtige und situationsangemessene Handeln. Wer über diese Tauglichkeit verfügt, der kann, so sagt Evagrius, auch die Gerechtigkeit verwirklichen (§ 89). Mit anderen Worten: Er ist politikfähig.

Damit ergänzt die Theologie des Evagrius, die sich als Theorie der Politik lesen läßt, ebenjene politischen Theorien, denen es um den Aufbau von menschenhegenden Institutionen geht: Der kontemplative Weg zeigt, wie wir Menschen so bilden können, daß sie die Institutionen mit einem lebensfördernden, weil humanen Geist erfüllen.

Daß dieser Geist ein von Gott geschenkter Geist sein muß, ist die Überzeugung nicht nur des Evagrius, sondern aller Christen vor und nach ihm. Es ist ein Geist, der nicht auf eine Anthropotechnik zielt, die doch nur ein Gemache wäre; vielmehr zielt der kontemplative Geist auf eine Gelassenheit, die uns fähig macht, das, was ist, jetzt und hier, zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen.³¹ Wer durch lange Übung Gelassenheit erworben hat, der wird erstaunt feststellen, daß der Menschenpark, in dem er dann aufwacht, so ziemlich aussieht wie das, was Evagrius das »Himmelreich« genannt hat. ■

31 Dazu die Überlegungen bei Uwe Jochum: *Langmut. Den Widerstand üben*, Schnellroda 2024.