

# Resilienz und Seelenstärkung

Überlegungen nach Evagrius Pontikos und Augustinus

von *Małgorzata Bogaczyk-Vormayr*

Prof. Juliusz Domański gewidmet

Die in diesem Artikel gewählte Methode ist die Wirkungsgeschichte. Ziel ist es, meine Idee der „patristischen Resilienzlehre“ vorzustellen. Damit sind Konzepte von Eigenschaften, Fähigkeiten, Leidenschaften sowie von Hoffnung und Krise gemeint. Der Resilienzprozess wird als Seelenstärkungsprozess analysiert, in dem die erste Phase ein Soliloquium und das erwartete Ergebnis die Befreiung vom Zorn, als von der am meisten selbstdestruktiven Leidenschaft, ist. Dieser Prozess, der auch als ein Weg zur „Befreiung der Vernunft“, als „Freiheit zur Ratio“ aufgefasst werden kann, wird am Beispiel zweier Quellentexte präsentiert: *Confessiones* von Augustinus (die Beschreibung seiner eigenen Trauer-Erfahrung) und *De Oratione* von Evagrius Pontikos (das Phänomen des Gebetes). Beide Autoren werden als vorbildliche Psychologen der altchristlichen Tradition angesehen.

## Einleitung: Resilienz als Seelenkraft

In diesem Artikel kommt die in den letzten zwei Jahrzehnten langsam etablierte Idee zur Sprache, im Bereich der Resilienzforschung das Denken der Kirchenväter aufzuzeigen, die Bedeutsamkeit der spätantiken Seelenlehre für die moderne interdisziplinäre Resilienzforschung hervorzuheben sowie ihre Relevanz mit Textbeispielen zu belegen und zu analysieren.<sup>1</sup> Der Sinn meines eigenen Versuches liegt nicht darin, den Schriften der ersten christlichen Autoren ein neues, modernes Äußeres zu geben, das sich dann vermutlich auf vereinfachte und damit verfälschte Äußerlichkeiten beschränken würde. Der Sinn besteht vielmehr darin, im modernen Denken die Wirkungsgeschichte der klassischen Fragestellungen und deren Antworten wieder ans Licht zu bringen.

Ich werde manchmal gefragt – vor allem von Theologen und Althistorikern –, wozu man Aussagen aus altchristlichen Texten mit einem Resilienz-Konzept verknüpfen sollte, das bis jetzt vor allem aus der gegenwärtigen Psychologie und Psychotherapie bekannt ist. Meiner Meinung nach ist eine solche Frage auf der gleichen Stufe anzusiedeln wie die folgende: Welchen Stellenwert haben für uns heute noch Traditionen? Eine für die philosophische Forschung relevante Beschäftigung mit den klassischen Sichtweisen (Philosophie, Naturwissenschaft, Sprachen, Kunst) soll sich nicht allein auf ein historisches Interesse beschränken, sondern muss auch die Geschichte ihrer Wirkungen berücksichtigen.

---

<sup>1</sup> Mit diesem Aufsatz rekurriere ich auf meine in den Jahren 2009–2012 realisierte Forschung zur spätantiken und frühchristlichen Lehre von den Widerstandskräften – Bogaczyk-Vormayr 2011, 2012<sup>a</sup>, 2012<sup>b</sup>.

Nur jene philosophischen Texte bewahren ihre Gültigkeit, die sich durch spätere philosophische Aussagen gegenseitig erhellen.

Unter „Resilienz“ versteht man die Fähigkeit eines Menschen (bzw. eines sozialen Systems), eine Krise erfolgreich zu bewältigen. Mit dem aus der Physik (Materialforschung) sowie der Medizin stammenden Begriff wird Belastbarkeit, Elastizität sowie Immunität beschrieben. In der Psychologie meint er die psychosomatische und psychosoziale Widerstandsfähigkeit. Von der Resilienzforschung im Speziellen sagt man, sie beschäftige sich mit dem psychischen Immunsystem eines Menschen. Man interessiert sich in diesem Kontext für das Innere/die Innerlichkeit einer Person und deren Wirkung. Dafür wird nicht selten in unterschiedlichen sprachlichen Kontexten das Wort „Seele“ verwendet. Ich definiere also Resilienz als Seelenkraft:

Resilienz bezeichnet die Seelenkraft eines Menschen – eine innere menschliche Kraft, die die Kreativität des Denkens und Handelns aktiviert. Seelenkraft kann eine Widerstandskraft bedeuten, die in Lebenskrisen an der Hoffnung wächst und dazu befähigt, eine Krise zu überwinden. Dies geschieht in einem Resilienzprozess, der als Seelenstärkungsprozess verstanden wird.

Somit komme ich dazu, die Inhalte jener *Resilienzlehre* zu nennen, die auf spätantike und altchristliche Seelenkonzepte verweist und die ich vorsichtig als „patristische Resilienzlehre“ bezeichne: Diese beinhaltet die Lehre der Kirchenväter und Kirchenschriftsteller über die Seelenkräfte, d. h. die menschlichen Fähigkeiten und Charaktermerkmale, wie Hoffnung, Verantwortung, Selbstwirksamkeit, Kreativität u. a.. Sie umfasst also jene altchristlichen Seelen- und Charakterkonzeptionen, die menschliche Prädispositionen und Gefühle thematisieren. Die Termini, die dabei auftauchen und die für die Resilienzforschung besondere Relevanz haben, sind u. a. Krise, Trost und Widerstand.

In diesem Artikel beziehe ich mich auf zwei Zeugnisse einer altchristlichen Seelenlehre – jene von Augustinus und jene von Evagrius Pontikos. Zunächst beleuchte ich das augustiniische Konzept des Selbstgesprächs sowie dessen Relevanz für den Prozess der Seelenstärkung. Als Beispiel einer Seelenstärkung in einer Lebenskrise dient hier die Beschreibung seiner eigenen Trauer und der darauffolgenden Selbsterkenntnis aus dem 4. Buch der *Confessiones*. Für eine weiterführende Illustrierung der Prozesse der Selbstthematisierung und Selbststärkung verwende ich ein Prozess-Modell aus der zeitgenössischen Resilienzforschung und stelle dieses mit der Methode der *praktike* (πρακτική) von Evagrius Pontikos in Verbindung. Ich liefere hier eine Analyse der Stufen der Praktike aus dem *Tractatus de Oratione* – mit meiner Auffassung von Freiheit zum und im Gebet, d. h. im Soliloquium. Die Praktike selbst definiere ich als Weg zur Seelenstärkung.

## 1. Zur altchristlichen Seelenlehre

Die Seelenlehren von Augustinus und Evagrius scheinen für die „patristische Resilienzlehre“ von größter Bedeutung zu sein und können daher in einem Einführungstext wie diesem gut zur Erläuterung meiner Idee dienen. Diese inhaltlich so breite Überschrift behält jedoch ihren Sinn, indem sie Folgendes signalisiert: Man spricht hier von *einer* See-

lenlehre, man sucht also nach *einer* Idee, die es im Rahmen der verschiedenen Seelenauffassungen zu allgemeiner Gültigkeit bringen könnte. Oder anders gesagt: Es geht um jene Motive in den Seelenkonzepten, die diesen gemeinsam sind, und wodurch wir eine allgemeine, jedoch keinesfalls synkretistische Vorstellung von der Seelenlehre in der altchristlichen Philosophie erhalten.

Im Allgemeinen ist die Seelenlehre der Kirchenväter von den platonischen und aristotelischen Konzeptionen der Seele geprägt. Dies betrifft sowohl die ersten Autoren, die noch keine Kreationisten waren, wie auch die späteren. In der antiken, metaphysisch geprägten Psychologie wurde die Seele als Prinzip des Lebens verstanden, getreu der platonischen Auffassung als das Bewegende, das sich von selbst bewegen kann (wie es beispielsweise bei Plotin heißt: αὐτὴ δὲ ἐξ ἑαυτῆς κινουμένη, enn. IV 7[2] 9, 5–7). Es wurde dort allgemein nach den Merkmalen der Seele gefragt und ihre Substantialität bestimmt, dann ihre Geistigkeit, Unsterblichkeit sowie Personalität (in der Spätantike in Anlehnung an den Persona-Begriff von Boethius). Diese Fragestellungen geben ein Bild von der Seele als *substantia*, *animus* und *persona*.

In vielen altchristlichen Erläuterungen der Seelen-Problematik wird die christliche Schöpfungs idee mit einem ontologischen Gradualismus in Verbindung gebracht. Diesem begegnen wir auch in der Seelenlehre Augustins, der ja als Seelenforscher *par excellence* gelten kann:

„Das Forschen der Philosophie teilt sich in zwei Fragen, in eine nach der Seele und eine nach Gott. Die erste bezweckt, dass wir uns selbst, die andere, dass wir unseren Ursprung kennenlernen. Dies ist die Ordnung der Bildung, die zur Weisheit führt und durch die jeder fähig ist, die Ordnung des Seins zu erkennen. Wenn die Seele sich an diese Ordnung hält, betrachtet sie zuerst sich selbst.“ (*Aug.*, ord. II, 18, 47)

Auch für Augustinus entwerfen diese drei Qualitäten der Seele ein vollständiges Seelenbild. Geist bezeichnet bei ihm wie bei anderen Philosophen, die sich als christliche Platoniker verstehen, die vernünftige Seele, jenen „Teil“ einer Seele, den man mit Vernunft umschreiben kann: *anima rationalis*, *animus*, *mens*. Dieses Vernünftige ist einem menschlichen Wesen *immer* gegeben – in diesem Sinne wären auch Platons Worte zu verstehen, wenn er schreibt, dass „das sich Bewegende nie sich selbst verlässt“ (*Plat.*, Phaidr. 245c). Somit bekommt das Lebensprinzip der Seele eine Qualität des Bewusstseins. Das Bewusstsein/das Vernünftige ermöglicht dem Menschen die Selbsterkenntnis und die Erkenntnis Gottes. Augustinus schreibt:

„Da also das Wesen, welches nur ist und weder lebt noch erkennt, wie der seelenlose Körper, von dem Wesen übertroffen wird, das nicht nur ist, sondern auch lebt, wenn schon nicht erkennt, wie die Tierseele, und da auch die letztere übertroffen wird von dem, das zugleich ist, lebt und erkennt, wie dem vernünftigen Geist im Menschen, glaubst du dann, daß in uns, deren Wesen zur menschlichen Vollständigkeit gelangt ist, noch etwas Höheres gefunden werden kann, als das, dem wir von jenen dreien den dritten Platz angewiesen haben?“ (*Aug.*, lib. arb. II, VI, 13, 52).

Die Seele erkennt sich selbst (1) empirisch: Ich und das Andere – identifizierend und abgrenzend, evtl. auch bewertend; (2) epistemisch: im Selbstbewusstsein, modern, phäno-

menologisch gesagt: im Intentionstrom; ein Mensch erfasst unmittelbar die Welt – sich selbst, die Phänomene usf. – und definiert sich als *res cogitans*; (3) ontologisch: durch Ich-Erkenntnis erhält man Zugang zur eigenen Seele, zur *substantia spiritualis*, d. h. zum Unmittelbaren, und in diesem Prozess erkennt man die eigenen Grenzen, was wiederum das absolut Andere, die Transzendenz, den Geist zu erkennen ermöglicht (vgl. Ker-sing 1991, 71–72). Augustins Auffassung lässt sich meines Erachtens durch die folgenden Korrelationen verdeutlichen: *Ethica* – Persona; *Episteme* – Animus; *Ontologia* – Substantia. Die Disziplinen, die innerhalb seiner Seelenlehre zum Ausdruck kommen, liefern uns meines Erachtens drei Themenbereiche zur Charakterisierung des Seelischen eines Menschen.

Als mögliche Bereiche der Seele nennt Augustinus auch *memoria*, *intellectus* und *voluntas*. Eine solche Zusammengehörigkeit von Gedächtnis, Vernunft und Wille ist kennzeichnend für seine Vorstellung vom Bewusstsein des Menschen und führt ihn zum Kern seiner Seelenlehre: zur Selbsterkenntnis. Dazu passt seine berühmte Aufforderung: „Suche nicht draußen. Kehre in dich selbst zurück. Im Innern des Menschen wohnt die Wahrheit“ („Noli foras ire, in te ipsum redi. In interiore homine habitat veritas“, *Aug.*, ver. rel. 39, 72).

Den Menschen versteht Augustinus als *reditus in se ipsum*. Genau dieser Aspekt kommt zur Sprache, wenn er seinen eigenen Weg zur Selbsterkenntnis, zur Erkenntnis Gottes und zu seiner Lebensentscheidung beschreibt. Das Ziel seiner Arbeit an der Erinnerung, seines autobiographischen Projektes, sieht er u. a. darin, die Methode der Seelenforschung darzulegen. Sein Ausgangspunkt ist das Verloren-Sein:

„Menschen gehen hin zu bewundern die Höhen der Berge und die gewaltigen Fluten des Meeres und das Fließen der breitesten Ströme und den Umlauf des Ozeans und die Kreisbahnen der Gestirne, und sie verlassen dabei sich selbst.“ (*Aug.*, conf. X, 15)

Das augustinische Soliloquium bedeutet eine geistige und intellektuelle Übung hin zur Selbsterkenntnis. Die Konzeption des Selbstgesprächs als Selbsterforschung kennen wir bereits von den Vorsokratikern. Wie gut bekannt, beginnt diese literarische Tradition mit dem Satz Heraklits: „Ich habe mich selbst gefragt“/„Ich habe mich selbst erforscht“ (DK 22 B101: ἐδίζησάμην ἐμεωυτόν). Heraklit, wie später auch Thales, Chilon von Sparta, Sokrates, Xenophon u. a., wiederholt damit jenen Gedanken aus dem Spruch, der an der Wand des delphischen Apollontempels zu lesen war – γνῶθι σεαυτόν. Der Mensch im Tempel lässt also diese Worte als Erinnerung an seine Möglichkeiten, an sein Können und gleichzeitig an seine Grenzen in sich wirken.<sup>2</sup>

Innerhalb eines Prozesses der Seelenstärkung muss irgendeine Art von Soliloquium stattfinden: eine dialogische (an das konkrete menschliche Du gerichtet), vielleicht auch eine religiöse (dem göttlichen Du gewidmet) oder eben eine autotherapeutische (auf das Ich/Selbst bezogene). Wie ich im nächsten Teil des Artikels genauer zeigen werde, ist der Schritt zur Thematisierung einer Krise *vor sich selbst* und *für sich selbst* notwendig, um

<sup>2</sup> Die ursprüngliche Bedeutung dieses Spruches war wohl: „Erkenne, Mensch, dass du kein Gott bist“, „Erkenne dich, Mensch, als Sterblicher, in deiner Sterblichkeit“ (vgl. Ritter 1995, 406 f.).

überhaupt einen sprachlichen Ausdruck dafür zu finden. Das Selbstgespräch steht am Anfang des Resilienzprozesses, wenn wir diesen als Prozess der Seelenstärkung verstehen wollen.

## 2. Zum Seelenstärkungsprozess

Die Selbsterforschung, verstanden auch als ein vernünftiges, zeit- und zielorientiertes Planen, leitet in der Folge einen Seelenstärkungsprozess ein – mit allen seinen Faktoren (innere und äußere Ressourcen, wie z. B. Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Ehrlichkeit, Konfliktfähigkeit) und in allen Phasen – von der Krisenthematisierung bis zur Wiederherstellung bzw. Neugestaltung der Lebensumstände. Ich verstehe das als einen Resilienzprozess.

Die einfachsten und häufigsten Modelle zum Resilienzprozess beschränken sich darauf, jene Bereiche aufzuzählen, in denen die Fähigkeit zur Resilienz zur Sprache kommt. Ein nicht uninteressantes Modell stammt von einem australischen Team Steadfast Training, einer üblichen Betreuungs-Initiative: Der sogenannte R-Faktor, d. h. Resilienz als Bündel vieler Fähigkeiten (Hoffnung, Verantwortung, Zielorientierung usw.), wird hier in seiner Entwicklung vom Stressor (Trauma, Krise) bis hin zum Widerstand (*recover* als Besserung, Erholung, Zurückfinden zu sich selbst) vorgestellt.<sup>3</sup> Wichtig ist hierbei, dass in die Struktur des Resilienzprozesses die Phase der Angst und des Erschreckens (*recoil*) eingebunden wird. Dieses Modell betont auch das Moment der Verantwortungsübernahme, der Entscheidung innerhalb der Krise, das mit dem Stichwort *respond* bezeichnet wird. Die englische Sprache verdeutlicht hier sehr gut den Zusammenhang zwischen der sprachlichen Thematisierung der Krise und einer angemessenen Handlung: reagieren als antworten. Es zeigt sich, dass jene Reaktionen auf eine Krise im Nachhinein als die sinnvollsten bezeichnet werden, die auf eine ehrliche Einschätzung der Situation kurz nach der Krise aufbauen. Diese Antwort kann Lösungssuche sowie Bewältigungsverhalten im Sinne von *coping* heißen. Dieses Modell betont noch einen Aspekt der Resilienz, nämlich ihren prozesshaften, d. h. entwicklungsabhängigen Charakter. Diesen Aspekt erachte auch ich als wesentlich. Den Begriff der Entwicklung übernehme ich in Anlehnung an Aristoteles – *metabole* beschreibt auch heute noch die biologische sowie geistige Entwicklung aller Wesen. Es besteht jedoch ein gravierender Unterschied zwischen dem modernen Verständnis von Entwicklung und seinem antiken Vorbild:

„Der Begriff der Entwicklung ist gerade im Denken der letzten Jahrzehnte zu einer höheren Macht hypostasiert worden, der der Mensch sich zu unterwerfen habe und gegen die anzukämpfen zwecklos und töricht sei. Die Antike hat sich da in der Regel wesentlich behutsamer geäußert und hat dem Unerwarteten, das aus der Freiheit des Menschen oder dem Spiel des Zufalls entspringen kann, bedeutend größere Chancen eingeräumt, als es der moderne Entwicklungsglaube zu tun pflegt. Die Antike hat, so möchte man stichwortartig formulieren, an der Entwicklung grundsätzlich das Ziel, also das Wohin determiniert, das Wie aber offengelassen, während die Moderne (sonderbar genug) genau umgekehrt vorgeht.“ (Gigon 1966, 12)

---

<sup>3</sup> Vgl. <http://www.steadfasttraining.com.au/model.php>; zuletzt aufgerufen am 20.01.2010.

Nach Olof Gigon betrifft der moderne Entwicklungsbegriff vor allem außerhalb des Menschen liegende Phänomene (Technik, Kultur, Ökonomie usw.). Ich sehe das nicht so kritisch. Der Entwicklungsbegriff ist auf alle Bereiche des menschlichen Lebens anwendbar. Eine andere Bemerkung von Gigon ist aber besonders treffend: Man vergisst, meint er, die Bedeutung des Entwicklungsbegriffs als *Conditio* „des einzelnen Lebewesens von der Zeugung bis zum Höhepunkt (und von dort absteigend bis zum Tode)“, und er präzisiert:

„Demgegenüber ist man heute geneigt, unter Entwicklung einen unendlichen Prozess zu verstehen, dessen Beginn sich im Dunkeln verliert und über dessen Ziel und Ende man sich keine Gedanken machen soll. Die Frage nach dem Woher und Wohin wird durch die Frage nach dem Wie völlig verdrängt.“ (Gigon 1966, 11)

Diese Bemerkung ist sicherlich nicht neu, scheint aber doch bedeutsam zu sein: Der moderne Mensch, so Gigon, verliert das Ziel aus den Augen, vertieft (oder verirrt?) sich in einem „Wie“, in der Methode seines Handelns. Der Begriff „Entwicklung“ wird dabei mythologisiert, weil die Methode als gleichsam ewiger Weg zu einem verborgenen Hauptprinzip führt, während die Griechen diesen Weg rational verstanden haben. Der Mensch befindet sich nach Aristoteles sein Leben lang in einer Entwicklung, aber seine Ziele sind keine Phantasmen am Ende eines unendlichen Weges. Konkrete Prozesse laufen nach konkreten Zielen ab, die sie erreichen oder eben nicht. Nur so kann man die Entwicklung als einen Lebensprozess verstehen, also nur wenn man Prozesse als in sich geschlossene Einheiten sieht.

Der Prozess der Seelenstärkung läuft, genau betrachtet, in zwei Phasen ab: (1) Thematisierung und Aktivierung der sogenannten R-Faktoren; (2) Ausgang aus der Krise. Die erste Phase des Resilienzprozesses, bis zu dem Moment, in dem man wirklich auf konkrete Mittel, Methoden usw. zugreifen kann, ist in der modernen Resilienzforschung gut ausgearbeitet. Viel weniger erfährt man über die zweite Phase, über die Verwirklichung konkreter Lösungswege. Und hier bringe ich wieder die patristische Resilienzlehre zur Sprache, indem ich die Grundrisse der Praktike-Methode kurz vorstelle.

Methode als Weg (*hodos*) zum Ziel bezeichnet eine Vorgehensweise, die aus der Praxis, aus den Lebenserfahrungen erwächst. Sie ist demnach kein *Modus Operandi*, der in jeder schwierigen Lage sich „einzuschalten“ bereit ist, sondern ein Bündel von Fragen, Aktivitäten und Fähigkeiten, die man in einer Krisensituation neu aktivieren kann. Sich in einem Resilienzprozess zu befinden heißt also, eine eigene, geistige Methode der Selbststärkung zu versuchen, um einen Ausweg aus der Krise zu finden. In diesem Sinne muss eine Krise kein Ereignis sein, das für den Menschen und am Menschen etwas vernichtet, weil in einem Prozess der Krisenüberwindung dann ja Faktoren wie Lernen, Selbststärkung usw. zum Tragen kommen. Nach Evagrios Pontikos: „Es ist schwer, dem Gedanken des eitlen Ruhmes zu entfliehen. Denn gerade das, was du zu seiner Zerstörung tust, wird dir zum Anlass einer neuen Eitelkeit“ (*Evagr. Pont.*, pract. 144). Praktike ist eine Methode der Reinigung und Heilung – sie soll die menschliche Seele zu Gesundheit und Stärkung leiten. Leidenschaftslosigkeit (*apatheia*) meint hier die Beherrschung von Müdig-

keit, Faulheit, Jähzorn, Irrationalität, Verzweiflung. Evagrius definierte: „Die Praktike ist eine geistliche Methode, die den leidenschaftlichen Teil der Seele gänzlich reinigt“ (Evagr. Pont., pract. 259). Die Leidenschaftslosigkeit ist also das Ziel dieses Weges – mit ihr erreicht man die Seelenstärkung. Innerhalb eines Resilienzprozesses entspräche sie der Fähigkeit zum gewaltlosen, verantwortungsvollen und rationalen Handeln. Die Seele ist nach Pontikos „logosbegabt“ – *psyche logike* –, was dem klassischen Begriff der vernünftigen Seele entspricht. Diese Seele ist dreigeteilt, sie gliedert sich in einen rationalen Teil – *logistikon*/Verstand – und in zwei irrationale Teile – *thymikon*/Jähzorn und *epithymetikon*/Begehren (vgl. Evagr. Pont., pract. 19). In der *praktike* erhebt sich der vernünftige Teil der Seele durch die Arbeit an sich selbst. Dies ist wieder ein wichtiger Aspekt im Resilienzprozess: Die Zerbrechlichkeit, der Pessimismus, die Angst sind alle wie ein Revers der Stärke. Die Alterität, das Anderssein ist auch ein Merkmal der menschlichen Natur – deswegen fordert Evagrius zur Empathie auf, allerdings innerhalb eines gewissen *gnothi seauton*-Aufrufes:

„Ein Mensch bist du, bleibe in den Grenzen deiner Natur! Erkenne deinen Mitmenschen an, denn er ist von gleichem Wesen wie du. [...] Verachte nicht den Niedrigen, denn er steht sicher wie du [...] Niemand sei allein, ich bitte euch, sei auf die Enthaltsamkeit bedacht.“ (Evagr. Pont., pract. 156, 160)

In jedem Reifungsprozess, d. h. auch auf dem Weg aus der Krise heraus, werden soziale Kompetenzen aktiviert und gestärkt. Beziehungen werden oft neu gestaltet, die sozialen Vernetzungen erweitert. Häufig ist das erste Gefühl eines Menschen in einer Krise oder nach einer Niederlage die Einsamkeit und das Vergessensein. Diese Empfindungen können aber zu einem Selbstgespräch führen, zu einer ehrlichen Auseinandersetzung mit sich selbst. Der Weg zu den anderen ist in einer Krise ein neuer Weg, oftmals besonders schwierig, aber es gibt keinen Ausweg aus der Krise ohne die Mithilfe der anderen. Die Dialektik des Eigenen und des Anderen, d. h. die ethische Zugehörigkeit und die ontologisch bedingte Getrenntheit der Menschen wird im Folgenden am Beispiel von zwei Klassikern reflektiert: am Beispiel des Trauerprozesses in den *Confessiones* von Augustinus und an der Rolle des Gebetes im Traktat *De Oratione* von Evagrius Pontikos.

### 2.1 Erläuterung zum Trauerprozess in den „*Confessiones*“

Zu den Hauptthemen der *Confessiones* gehört die Frage nach der Quelle des Bösen (*unde malum*). Die philosophisch interessanteste Antwort, welche Augustinus dabei formuliert, scheint mir nicht eine ontologische bzw. theologische, sondern eine methodologische zu sein: Er kommt zum Ergebnis, dass das Fehlerhafte (*malum*) von der Art und Weise abhängt, wie seine philosophische und existentielle Auseinandersetzung mit dem Bösen verläuft (*in ipsa inquisitione mea* – VII, 5). Dieser Entdeckung folgend, beschreibt er in seinem vielgestaltigen Soliloquium die eigenen Fähigkeiten, die Selbsttäuschungen, die selbstzerstörerischen wie auch selbstheilenden Techniken des Innenlebens. Mit der Annahme einer solchen Perspektive (Methode) der Selbsterforschung findet Augustinus ein Mittel, sein eigenes Leiden zu thematisieren – nicht dieses wie bis jetzt durch rein äußerliche Zustände zu erklären, sondern als Bestandteil seiner *Conditio*. Somit entsteht durch einen Perspektivenwechsel eine Chance, das persönlich erlittene Böse zu überwinden, in-

dem er dieses als einen integralen Teil seiner Geschichte ansieht sowie zu bekämpfen bzw. in sein Selbstbild zu integrieren versucht. Ist eine solche psychologisierende Auffassung gerechtfertigt? Der Text beantwortet es selbst: Ich beginne mit einer Stelle aus dem 7. Buch der *Confessiones* – Augustinus beschreibt, wie er im Schweigen seine Unwissenheit erlebte, seinen Zweifel angesichts des Phänomens des Bösen. Sein „Schweigen“ wird für seinen Gott ein hörbares Fragen und Suchen sein – in dieser Dialektik von *in silentio* und *magnae voces* wird die Kraft des Soliloquiums dargestellt. Augustinus schreibt an dieser Stelle:

„Du wußtest, was ich litt, sonst keiner der Menschen. Wie wenig ward davon mitgeteilt durch die Sprache meines Mundes den Ohren meiner vertrautesten Freunde! Sprach sich etwa der ganze Aufruhr meiner Seele gegen sie aus, wozu weder die Zeit noch mein Mund hinreichte? Und dennoch kam alles zu deinem Ohre, was ich in der Angst meines Herzens schrie, vor dir war all mein Sehnen und meiner Augen Licht war mir entwichen. Denn es war in meinem Innern, ich aber war draußen.“ (*Aug.*, conf. VII, 7)

Im letzten Satz wird hier eine treffende Formulierung gefunden für die Veränderung, welche sich in Augustinus vollzieht: *intus enim erat, ego autem foris, nec in loco illud* – „[das Licht] war in meinem Inneren, ich aber suchte es um mich herum.“ Gemäß der Naturphilosophie bzw. Ontologie von Augustinus erhält diese Stelle weitere Deutungen (die Graduierung der Schöpfung, die menschliche Erkenntnis des Göttlichen dank der Ähnlichkeit zu ihm), jedoch auch für diese Auffassungen ist der anthropologische und psychologische Inhalt dieser zitierten Stelle verbindlich. Dieser liefert nämlich die Hauptinformation über das menschliche Wesen: Der Mensch ist ein erkennendes und zur Selbsterkenntnis befähigtes Wesen, alle seine Erkenntnisprozesse sind durch die bestehende oder sich wandelnde Selbsterkenntnis mitbestimmt, oder – mit einem Bild verdeutlicht – das in der Außenwelt Erkennbare wird mit dem eigenen Licht des Erkennenden beleuchtet. Eine solche Rückwendung ins Innere ist der Kern der Selbsterkenntnis. Oft ist feststellbar, dass in der Krise zahlreiche Fähigkeiten wie Konzentration, Selbstwahrnehmung, Stressfähigkeit, Zeitplanung usw. nachlassen. Im Sinne der zitierten Aussage von Augustinus kann diese Perspektive ins Gegenteil gewendet werden: Der von der Krise betroffene, leidende Mensch entscheidet sich, sich von seinen eingeübten Fähigkeiten zu „entfernen“.

Augustinus porträtiert sich als einen jungen Rhetorik-Lehrer, der beruflichen Erfolg haben und berühmt sein will. Er berichtet, er sei einer gewesen, den die anderen verführen konnten und der andere verführte (*seducebamur et seducebamus*, *Aug.*, conf. IV, 1). In dieser Zeit wird der junge Mann mit der Religion und Philosophie konfrontiert und ist von den „Wörtern“, d. h. von den Belehrungen aus den Büchern enttäuscht. Ein Impuls für die Suche kommt aus der Erfahrung des Todes, mit der folgende Ereignisse einhergehen: (1) Augustinus betrachtet die Taufe seines bewusstlosen Freundes am Sterbebett als Absurdität; (2) während einer kurz eintretenden Phase der Besserung konfrontiert er seinen Freund mit dieser Meinung, womit er ihn kurz vor dessen Tode noch verletzt; (3) der Verlust führt Augustinus bis zum Wahn („Welch ein Schmerz aber war es, der mein Herz umnachtete, und überall starrte mir nur Tod entgegen. Die Heimat ward mir zur Qual und das Vaterhaus zu unsagbarem Leid; was ich mit ihm gemeinschaftlich genoss, das wan-

delte sich ohne ihn zu unendlicher Qual. Überall suchten ihn meine Augen, aber ich fand ihn nicht; ich haßte alles, weil ich ihn nicht hatte, weil ich mir nicht sagen konnte: „Siehe, er kommt!“ – IV, 4); (4) er befindet sich in einem Zustand tiefster Depression: Verneinung des Lebens, Schuldgefühle des Überlebenden („[...] ein mir selbst unbewußtes Gefühl trat allzu mächtig diesem entgegen: der tiefste Ekel vor dem Leben und Todesfurcht wohnten nebeneinander in meiner Seele [...] ja, ich wunderte mich, daß die übrigen Sterblichen noch fortlebten, da der eine, den ich wie einen Unsterblichen geliebt hatte, dahingeschieden war; am meisten freilich wunderte ich mich, daß ich, der ihm ein zweites Ich war, noch lebte, da er starb.“ – IV, 6); (5) er hat Angstzustände – ihn beschäftigt de facto seine eigene Sterblichkeit.

Augustinus erforscht sich gründlich. Er stellt fest, dass er seine Beziehung zum Freund idealisiert hat: Er trauerte weder über den Verlust des Freundes noch auch über den Verlust der Beziehung, sondern über den Verlust eines Bereiches seiner Selbstdarstellung und Selbstbestätigung. Diese scharfe Selbstbeurteilung ermöglicht erst eine tiefe, ehrliche, aber doch nicht selbstzerstörerische Trauer, in dessen Zentrum aber dann doch die verlorene Person mit ihrer Geschichte und ihren Qualitäten steht.

In diesem Prozess entsteht die Ehrlichkeit gegenüber dem eigenen Inneren. Das Sich-Befragen und Sich-Beobachten, das Sich-Zuhören und Sich-Imaginieren kann zur Entdeckung oder Bestätigung der Selbstwirksamkeit führen und so eine Selbstorganisation ermöglichen – ein erster wichtiger Schritt in Richtung wiedergewonnene Selbstkontrolle. Diese Phase beendet den Prozess der Seelenstärkung. Eine solche Erfahrung der Trauer führt zur Versöhnung mit der Realität. Damit endet der Resilienzprozess – bei Augustinus als eine selbsttherapeutische Erfahrung dargestellt –, und dessen darauffolgende Suche ist nicht mehr psychologischer, sondern religiöser Natur.

## 2.2 Das Gebet nach dem Traktat „De Oratione“

Evagrius Pontikos wertet eine Auseinandersetzung mit den eigenen psychischen und kognitiven Leistungen als einen Prozess der Selbsterkenntnis und Selbststärkung. Alle Seelenprozesse sind seiner Ansicht dazu geeignet, die Seele (Geist, Psyche, Vernunft) zu einer Art Selbstbefreiung zu führen – Befreiung von Angst, Zweifel, Orientierungsverlust sowie Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Überforderung. In diesem Sinne werden die Seelenstärkungsprozesse mit einer Regeneration des Körpers und mit dem Fokus auf das (Wieder-)Erreichen des Gleichgewichts (Homöostase) in Verbindung gesetzt. Nur durch einen solchen Prozess der Seelenstärkung erreicht man die Ebene der Selbstbefreiung. Diese Lehre können wir u. a. aus der schon zitierten Schrift *Praktikos* herauslesen. Die Praxis eines Mönches, die *Praktike*, beginnt nach der Tradition der Wüstenväter mit der Bemühung um die Erreichung der sog. Herzensruhe (*hesychia*) und führt, u. a. durch die Erfahrung des Überdrusses (*akedia*)<sup>4</sup>, bis hin zur Apathie. In dem *Praktike*-Modell des Evagrius haben wir es bis zur Apathie-Stufe mit reiner Psychologie zu tun, erst die Stufe der Gnostike, der spirituellen Praxis, welche nach der *Praktike* in Anspruch genommen wer-

<sup>4</sup> Das Phänomen der *Akedia* wird in der Fachliteratur auch beispielsweise mit den Begriffen der Erschöpfung oder des Zweifels beschrieben; ich würde es am ehesten mit dem Zustand des Scheiterns erklären.

den kann, hat einen konkreten religiösen Anklang. Die „reine Psychologie“ dagegen entspricht dem Bereich einer Sorge um das Geistige (d. h. Seelische, Vernünftige) eines Menschen.

Als vorbildlicher Praktike-Prozess innerhalb der Wüstentradition darf meiner Ansicht nach die *Beschreibung der Befreiung* in *De Oratione* gelten. Evagrius definiert das Gebet als einen Dialog, als eine Antwort auf die Vorschriften der Heiligen Schrift. Betonen muss man jedoch, dass *oratio* von Evagrius auf keinen Fall rein synonym mit *meditatio* oder breiter mit *aiskesis* – als Übung, z. B. in der Meditation, – dargestellt wird. Sein Modell eines Gebetes dient der Zuwendung zu Gott, er präzisiert sogar, dass Gebet eine Rede der Vernunft an Gott sei (*Evagr. Pont.*, De Oratione 3). Die ersten vier Schritte, die auf diesem Weg der Seelenstärkung beschrieben werden, interpretiere ich aufgrund ihrer vorbildlichen psychologischen Inhalte. Erst der letzte, fünfte Schritt bedeutet meiner Meinung nach einen Zustand des reinen Gebetes, eine mystische Erfahrung. Peter Sloterdijk hat recht, indem er ironisch, aber sehr treffend sagt, dass die Wüstenväter die „Athleten einer metaphorischen Disziplin“ (Sloterdijk 1993, 90) waren, in der es zur Vergöttlichung des Menschlichen kommt. Zorn, Zweifel und Angst sind doch „menschlich“, dementsprechend stellt die Leidenschaftslosigkeit etwas „Unmenschliches“ dar. Jedoch ist in den ersten vier Phasen, die ich hier skizzieren werde, die Wüste – die reale oder die metaphorische – kein „leeres kosmisches Therapiezimmer“ und kein „Projektionsraum“ (Sloterdijk 1993, 93). In dieser Erfahrung widmet man sich vor allem der eigenen Psyche, noch nicht dem (schweigenden) Gott. Sloterdijk hat doch selbst darauf hingewiesen, dass die „Wüste“ für das Unbewusste steht (Sloterdijk 1993, 97).

Noch ein Hinweis, der es uns ermöglichen soll, *De Oratione* in die Literatur zur Seelenstärkung einzuordnen: Es ist die literarische Form des Textes selbst. *De Oratione* hat einen Adressaten, an den sich Evagrius in Dankbarkeit wendet (mit seinen ersten Worten: „Es war recht bezeichnend für dich, dass mich dein Brief genau zu jener Zeit erreicht hat, in der ich von meinen eigenen Leidenschaften hart bedrängt war“<sup>5</sup>). Der Text verkörpert einen Dialog. Sogar ein Soliloquium hat demnach einen Gegen-Protagonisten, einen Zuhörer (die eigene Seele bzw. die eigene Vernunft oder auch einen Mönch in der Wüste, einen Gott über der Wüste). Aus dem kurzen und dichten aphoristischen Text leite ich ein Soliloquium-Modell ab, das und als Seelenstärkungsprozess par excellence gelten darf:

*(1) Freiheit von der Übermenge an Gedanken*

Evagrius empfiehlt, sich von den unreinsten Gedanken zu befreien, d. h. von den am Beginn des Prozesses meistens *unnötigen Gedanken*, die für die Seele/die Vernunft ein Übermaß bedeuten: „Bleib entschlossen in deinem Gebet, lass nicht die auf dich zukommenden Sorgen und andere Bedenken an dich heran. Diese bringen Unruhe mit sich, um deine Zielgerichtetheit zu schwächen“ (*Evagr. Pont.*, De Oratione 9).

---

<sup>5</sup> Ich beziehe mich auf den englischen Text – vgl. Evagrius of Pontus 2006.

### (2) Freiheit von Zorn

Am schwierigsten zu bekämpfen sind zum einen der Zorn – er scheint eine ständige Präsenz aufzuweisen, wenn auch die Gedanken an den konkreten Quellen des Zorns nicht im Vordergrund stehen –, zum anderen die neue Unruhe, die am Beginn des Prozesses entsteht und sich zu einem *blockierenden Zorn* entwickeln kann. Evagrius schreibt: „Das Gebet erwächst aus der Befreiung von dem Zorn und der Sanftmut. [...] Bist du jetzt dem Zorn gegenüber widerstandsfähig, wirst du den Leidenschaften nicht unterliegen. Diese nämlich liefern dem Zorn neue Inhalte und dieser verwirrt deinen Geist und schadet deinem Gebet“ (*Evagr. Pont., De Oratione* 14, 27).

### (3) Freiheit der Vernunft

„Das Gebet ohne jede Ablenkung ist die höchste Aktivität der Vernunft“ (*Evagr. Pont., De Oratione* 35). Die von dem Übermaß der Gedanken befreite Vernunft (Stufen 1 und 2) ist jetzt für den Versuch bzw. die *Übung der Aufmerksamkeit (prosoche)* frei. In der Beendigung dieser Phase und in der Eröffnung einer weiteren sehe ich den Erfolg der Praxi sowie den Erfolg eines Seelenstärkungsprozesses. Hier ist man psychisch zu einer Auseinandersetzung mit der Krise bereit.

### (4) Freiheit zum Gebet

„Aufmerksamkeit bedeutet ein Nachdenken im Gebet, in dem der Ernst sowie der Schmerz der Seele zum Ausdruck kommen, wenn diese ihre Schuld und ihre Bitte lautlos ausspricht. [...] Wenn Du betest, achte auf deine Erinnerungen, damit sich dein Gedächtnis nicht mit anderen Gedanken beschäftigt, sondern dich nur dazu bringt, Gott zu erkennen.“ (*Evagr. Pont., De Oratione* 43, 45) Gebet bedeutet also Aufstieg zum Zustand der Apathie, d. h. der Aufmerksamkeit (sic!) – dieser wird nicht als ein ständiger bzw. immer erreichbarer, sondern als ein einmaliger Zustand, als ein Jetzt erlebt. *Die Aufmerksamkeit ist ein Hier und Jetzt*. Nach dieser Erfahrung ist die eigene Seelenerforschung beendet und die Möglichkeit zu einer mystischen Erfahrung eröffnet (Aufstieg zu einer Stärkung, die nicht mehr aus mir selbst kommt).

### (5) Befreiung im reinen Gebet

„Du kannst nicht das reine Gebet erreichen, solange du dich um deine Lebensgeschäfte sorgst. Das wahre Gebet ist das Aussetzen aller Gedanken. [...] Wie wenn jemand gefesselt ist und nicht laufen kann, so kann der Geist ein Sklave der Leidenschaften sein, und als solcher wird er nicht bis zum Ort des spirituellen Gebetes schauen. Er wird von den leidenschaftlichen Gedanken angelockt und zu keiner Beständigkeit kommen“ (*Evagr. Pont., De Oratione* 71–72). Hier braucht der einzige bestehende Gedanke keine innere Wirkung des Ich mehr und ist auch nicht nach außen gerichtet. Es besteht keine Gefahr, dass durch die Zuwendung zu Gott die für das eigene Selbst erreichte Aufmerksamkeit vernachlässigt wird. Im platonischen Sinne bedeutet dieser Zustand eine Vereinbarung des Inneren mit dem Göttlichen.

Die bis zur vierten Stufe der Praxise erreichte Freiheit ist die (wieder)gewonnene Selbstkontrolle – sie bedeutet Freiheit als Gegenpol zur Beliebigkeit. Von den *unnötigen Gedanken*, vom *blockierenden Zorn* befreit sich die Seele zur *Aufmerksamkeit* hin – zum eigenen *Hier und Jetzt*.

### Zum Abschluss: Kirchenschriftsteller lesen

Hans-Peter Hasenfratz analysiert die klassischen, antiken Darstellungen von der Seele nach Platon und Aristoteles, die altchristliche Philosophen beeinflusst haben, und schreibt über das Seelenverständnis in einem der heutigen Religionsphilosophie sehr nahestehenden Sinne:

„Seele ist für den religiösen Menschen<sup>6</sup> (um in der Sprache der mathematischen Logik zu reden) kein Ding (thing), sondern ein Ereignis (event). Es ist ein Widerfahrnis einer bestimmten Art von Mächtigkeit, die sich dem Menschen offenbart, ein Machterlebnis. Und als Machterlebnis ist es mit einer ganz spezifischen Reaktion auf Macht verbunden: mit Furcht und Schrecken, Staunen, Ergriffenheit und Liebe.“ (Hasenfratz 1986, 35)

Resilienz als Ereignis, als Mächtigkeit, Resilienz als Wirkungskraft, Resilienz als Reifungsprozess, als Seelenstärkung, als Praxise – das bedeutet in jedem Fall: Resilienz als Weg zum Ziel, als Prozess. Diese Idee, die Kirchenschriftsteller heute zu lesen, entspricht dem Bild eines Weges, keines vereinfachten bzw. mythologisierenden, sondern eines Weges mit einem Ziel, jedoch mit der rationalen Einstellung, dass die unternommene Methode keine Sicherheit verspricht. Es wird also auch dieser Weg sein, auf dem die Vernunft sich verirrt. In seinem schönen Essay *La nascita della filosofia* spricht Giorgio Colli davon, dass sich die Philosophie vor allem mit den Wegrändern, den verkümmerten Wegen und mit dem Verirren (*la regione errabonda*) beschäftigt. Philosophisch bedeutsame Gedanken beschränken sich nicht auf einen linearen Kurs. Bedeutsame Wege zeigen eine besondere Affinität zur Nicht-Linearität des Um-Weges. Auch ein Aus-Weg aus der Krise kann durch keine Faktoren so beeinflusst werden, dass er uns geradewegs herausführt. In dem Prozess der Überwindung kommt aber dieses „Machterlebnis“ zur Sprache: Die Seele erkennt ihre Kräfte sowie ihre Schwächen, und – wie Platon im Dialog *Phaidros* anmerkt – die Seele weiß, wie sie lenken soll (vgl. 247c). Diese Lenkung auf dem Ausweg aus der Krise entspricht genau dem Sinn der Praxise.

---

<sup>6</sup> Hier muss man gegen den Autor polemisieren, seine Aussage hat einen postulativen Charakter und bezieht sich nicht auf ein Wissen über die hier genannte Menschengruppe. Die Auffassung von der Seele, welche er hier vorbringt, entspricht nämlich ganz der philosophischen Sprache (Ereignis und Mächtigkeit erinnern stark an den *Energeia*- und *Entelechie*-Begriff) und diese, ich wage dies zu vermuten, wird eher einer nichtreligiösen, aber theologisch bzw. philosophisch geprägten Person zur Selbstreflexion dienen, als für eine gläubige Person ohne philosophische Kenntnisse in deren Religiosität von Bedeutung sein.

## Literatur

### 1. Quellentexte und Übersetzung

*Augustinus* (De ordine libri duo, De libero arbitrio, Confessiones): [http://www.documentacatholicaomnia.eu/20\\_40\\_0354-0430-\\_Augustinus,\\_Sanctus.html](http://www.documentacatholicaomnia.eu/20_40_0354-0430-_Augustinus,_Sanctus.html).

*Die Bekenntnisse des heiligen Augustinus*, übers. von Otto F. Lachmann: <https://www.ub.uni-freiburg.de/fileadmin/ub/referate/04/augustinus/lachmann.pdf>.

*Evagrius Pontikos* (De Oratione): [http://www.documentacatholicaomnia.eu/20\\_20\\_0345-0399-\\_Evagrius\\_Ponticus.html](http://www.documentacatholicaomnia.eu/20_20_0345-0399-_Evagrius_Ponticus.html).

*Evagrius of Pontus* (2006): *The Greek Ascetic Corpus*, trans. and ed. by R. E. Sinkiewicz, Oxford.

*Evagrius Pontikos* (2008): *Der Praktikos*, übers. von G. Bunge, Beuron.

*Evagrius Ponticus* (1990): *The Praktikos & Chapters on Prayer*, trans. by J. Bamberger, Collegeville.

### 2. Weitere Literatur:

*Bogaczyk-Vormayr, M.* (2011): Veränderung zur Praktike. Kleine Bemerkungen zur Lebensphilosophie des Evagrius Pontikos, in: *Argument. Biannual Philosophical Journal*, Vol. 1, No. 2/2011, 191–209.

*Bogaczyk-Vormayr, M.* (2012a): In die Wüste, in die Welt. Über die altchristliche Lehre von der Seelenkraft, in: *Bogaczyk-Vormayr, M.; Sedmak, C. (Hg.), Patristik und Resilienz. Frühchristliche Einsichten in die Seelenkraft*, Akademie Verlag, Berlin, 179–210.

*Bogaczyk-Vormayr, M.* (2012b): Vom Scheitern und Neubeginnen. Ein Philosophischer Beitrag zur Resilienzforschung, (Salzburger Beiträge zur Sozialethik“, Nr. 1/ Juni 2012), [http://www.ifz-salzburg.at/uploads/WP\\_Vormayr.SBSE.1.20121.pdf](http://www.ifz-salzburg.at/uploads/WP_Vormayr.SBSE.1.20121.pdf).

*Colli, G.* (1975): *La nascita della filosofia*, Milano.

*Gigon, O.* (1966): Seele, Entwicklung, Leben in der Antike, in: *Gigon, O. et al. (Hg.), Seele – Entwicklung – Leben*, Bern – München, 7–36.

*Hasenfratz, H.-P.* (1986): *Die Seele. Einführung in ein religiöses Grundphänomen*, Zürich.

*Kersing, W.* (1991): „Noli foras ire, in te ipsum redit“. Augustinus über die Seele, in: *Jüttemann, G. et al. (Hg.), Die Seele. Ihre Geschichte im Abendland*, Weinheim, 54–79.

*Ritter J. et al.* (1995): *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, Bd. 3, Darmstadt.

*Sloterdijk, P.* (1993): *Weltfremdheit*, Frankfurt am Main.

The methodology of this paper is effective history (Wirkungsgeschichte), and its goal is to present my idea of “patristic theory of resilience”. By this theory I mean concepts of passions, characteristics, abilities, as well as of hope and crisis. I do analyze the process of resilience as a soul-strengthening-process, in its first phase this process consists is soliloquy and its expected result should be the release of anger, as the most self-destructive passion. This process, that can also be considered as a way to “freedom of reason”/“to be free to rationality”, will be presented using the examples of St. Augustine’s *Confessiones* (his experience of mourning) and *De Oratione* by Evagrius Ponticus (the phenomena of prayer), because I see both authors as the most commendable psychologists in early Christianity.