

## **Vom Sitzen der Wüstenväter**

In den ältesten uns überlieferten Texten zum frühen Mönchtum in Ägypten fällt die häufige Erwähnung des Sitzens auf. Hellhörig geworden fragt man sich, was mit diesem Sitzen wohl gemeint sein könnte. Handelt es sich um eine eher zufällig gemachte Handlungsangabe? Ist damit ein sich einigermaßen ruhiges Aufhalten an einem bestimmten Ort gemeint? Den Texten und dem Begriff mehr zutrauend drängt sich eine Untersuchung der kontextuellen Begriffsfelder auf, in denen das "Sitzen" erwähnt wird. Liesse sich zeigen, dass "sitzen" mehr bedeutet, als es auf den ersten Blick scheint, nämlich eine Anweisung zu einem ganz bestimmten Üben, so müsste dieser Gesichtspunkt beim Lesen der Quellen und beim Beschreiben einer Wirkungsgeschichte spiritueller Praxis miteinbezogen werden. In der Tat wurde in der Literatur vereinzelt auf das "Sitzen" der Wüstenväter verwiesen. Dabei wurde das "Sitzen" selbst jedoch immer als eine beiläufige Angabe betrachtet, die ab und zu im Zusammenhang mit dem Motiv der *stabilitas loci* oder der *quies* erwähnt wurde. Es ist daher nicht weiter erstaunlich, wenn bei den Übersetzungen der Begriff "Sitzen" oft einfach nicht mitübersetzt wird. Wird das "Sitzen" aber als eine leibliche Haltung wahrgenommen, die einer *inneren* "Haltung" spirituellen Strebens nach Demut, Ich-Losigkeit, Nicht-Urteilen, Stille-Werden, Hesychia etc. adäquat ist, dann muss diese Haltung auch immer wieder als Übungsform ausdrücklich empfohlen und beschrieben sein. Gerade dies bezeugen die schriftlichen Quellen immer wieder.

Bevor ich einige Stellen exemplarisch vorlege (um damit vielleicht viele andere in Erinnerung zu rufen), sei – im Sinne eines kurzen Vorspanns – gefragt, ob denn der Topos des Sitzenden in der Alltagspraxis der Wüstenväter nicht als solcher bekannt und wirksam gewesen sein könnte. Einige Hinweise mögen andeuten, in welche Richtung eine eingehende Abklärung nötig wäre.

Vorerst sei auf biblische Vorbilder verwiesen. Beim intensiven – in unseren Augen manchmal etwas eigenwilligen – Einbezug biblischer Texte in die spirituelle Praxis der Wüstenväter und der gleichzeitigen Vereinnahmung verschiedener Figuren als verbindliche Vorbilder, liegt es auf der Hand, dass auch der oder die "Sitzende" als ikonographische Metapher wirksam wurde. Schon im AT begegnen wir auf eindruckliche Weise Sitzenden: In Gen 18,1 sitzt Abraham in der Mittagshitze vor seinem Zelt. Und wie er die Augen hebt, sieht er die drei Männer ..... Für die Vita Antonii mag besonders das Bild des auf dem Berggipfel sitzenden Elija (2 Kön 1,9) eine wichtige Rolle gespielt haben. Cassian (Conl. 19,8) vernimmt von Abbas Johannes, dass schon der Prophet Jeremia den Eremiten mit den Worten "Selig der Mann, der das Joch auf sich nahm von Jugend auf; er wird einsam sitzen und schweigen ..." (Klgl 3,27f) beschrieben habe. Besonders eindrucklich sind Stellen aus dem NT. Auf die häufige Erwähnungen des Sitzenden als auf dem Throne Herrschender oder Mitherrschenden sei nur verwiesen. Der tatsächlichen Situation des Anachoreten lag vielleicht das Bild des Sitzenden näher, der heilt oder Heil empfängt. Jesus lehrt sitzend vom Schiff aus (Mt 13,1f par; Lk 5,3), also auf dem ruhig gewordenen (Seelen-)Element Wasser. Polar dazu strömen die Heilsuchenden zu Jesus, der sitzend in der Einsamkeit des Berges weilt (Mt 15,29; Joh 6,3). Aber auch Heilbedürftige finden wir als Sitzende und als Sitzende werden sie Sehende (Jesus heilt Blinde Mt 20,30 par; Joh 9,8). Wer sitzt und seine Seele still gemacht hat (Ps 131,2), wird in das Heilsgeschehen einbezogen: Am Zoll sass Matthäus/Levi (Mt 9,9 par) als er von Jesus berufen wurde; Maria sass im Hause (Joh 11,20) und eilt zu Jesus, nachdem sie von ihm durch Martha gerufen wird. Bei ihm fand sie ja das Eine, das Not tut, als sie ihm zu Füßen sass (Lk 10,38-42). Schliesslich ereignete sich auch das Pfingstgeschehen an denen, die im Hause waren, und zwar als Sitzende (Apg 2,2). Damit hat sich Heil erfüllt für diejenigen, die bis anhin auf dem Weg zum Frieden "im Finstern und im Todesschatten"

sassen (L 1,79; vgl. Ps 106,10). Wie sehr sich "Sitzen" gerade an der Grenze zwischen Leben und Tod als angemessene Haltung erweist, zeigen die Frauen, die dem Grab Christi gegenüber sitzen (Mt 27,61), aber auch die sitzenden Engel als erste Lichtpunkte in dunkler Szenerie (Mt 28,2; Joh 20,12).

Inwieweit altägyptische Ikonographie für das frühe Mönchtum noch nachgewirkt haben kann, ist fraglich. Immerhin sei an die eindrucklichen Darstellungen nicht nur der herrschenden Sitzfigur, sondern auch des entrückt und zugleich in sich versunkenen Würfelhockers und des sitzenden Schreibers erinnert. Neben diesen plastischen Darstellungen finden sich Texte aus der Weisheitsliteratur, die auf die Bedeutung einer angemessenen Haltung, z.B. des Sitzens, hinweisen oder vom Glück des Sitzenden berichten. "Wie schön ist es, zu sitzen in der Hand des Amun, des Beschützers des Schweigenden, des Retters des Armen ..." Immerhin ist uns die Darstellung des oder der Sitzenden auch aus der koptischen Kunst wohl bekannt; ich erinnere an die Sitzfiguren, die eine Wiedergeburtsschleife in der Hand halten oder an die Stelen mit Jünglingen, die mit untergeschlagenem Bein auf einem Kissen sitzen.

Natürlich ist man versucht auch nach Beeinflussungen aus dem fernöstlichen, indisch-buddhistischen Kulturkreis zu fragen, wo das "Sitzen" als meditative Praxis längst verankert war. Bestimmt waren in der Weltstadt Alexandria Reisende aus Indien anzutreffen, was Klemens mehrfach bezeugt. Welche Neuigkeiten allenfalls bezüglich asketischen Lebens ausgetauscht wurden, entzieht sich unserer Kenntnis. Was das "Sitzen" betrifft, so kann man sich zu Recht fragen, was denn das Hinweisen auf einen solchen möglichen Zusammenhang zu klären vermöchte. Viel einleuchtender scheint mir die Annahme, dass Menschen, wann und wo auch immer sie sich zu einer meditativen Praxis des Rückzugs, das heisst zum Aufschluss der Innerlichkeit auf das Andere hin entschliessen, zu einer zumindest stets ähnlichen, ein solches Streben unterstützenden Haltung finden: zum "Sitzen".

Innerhalb der griechischen Sammlung der Apophthegmata Patrum finden sich nun weit über hundert Stellen, in denen vom Sitzen der Anachoreten die Rede ist. Entsprechend ebenso häufig taucht der Begriff in der koptischen Überlieferung auf.

Schon im ersten Apophthegma der alphabetischen Sammlung (Antonios 1) wird dem verzagten Antonios in einer Vision gezeigt, welche Praxis ihn aus seiner Akedia herauszuführen vermag, nämlich beharrlicher Wechsel von Sitzen, Arbeit und (stehendem) Gebet. Ob hier – wie von vielen Kommentatoren immer wieder festgestellt – tatsächlich nur das Paradigma für Beten und Arbeiten vorliegt, wäre im Blick auf die vielen andern Stellen, in denen es sich aufdrängt, das Sitzen an *sich* als Übung zu verstehen, zu hinterfragen. Einige solcher Stellen seien hier vorgelegt:

Poimen fragte Joseph in Panepho: "Was soll ich tun, wenn die Leidenschaften an mich herankommen? Soll ich ihnen widerstehen oder sie eintreten lassen?" Der Greis sagte zu ihm: "Lass sie eintreten und kämpfe mit ihnen. In die Sketis zurückgekehrt, widmete er sich also dem Sitzen [a)naka/myaj e)n Skh/tei, e)ka/qhto]."

Makarios forderte die Brüder nach dem Gottesdienst auf: "Fliehet, Brüder!" Einer von den Alten sagte zu ihm: "Wohin sollen wir denn in dieser Wüste noch fliehen?" Makarios legte den Finger auf den Mund und sagte: "Das fliehet." Und er betrat sein Kellion, schloss die Tür und widmete sich dem Sitzen [e)ka/qhto]. Entsprechend Sisoës 24: Wenn er sich in seinem Kellion dem Sitzen widmete, verschloss er immer die Tür [kaqh/menoi ei)j to\ kelli/on pa/ntote th\ n qu/ran e)/kleien].

In diesem Sinne sind auch jene Stellen zu verstehen, in denen das Sitzen ohne nähere Angaben erwähnt wird, wenn Ratschläge sich auf eine Aufforderung zum "Sitzen" reduzieren: "... widme dich in deinem Kellion ausschliesslich dem Sitzen ... [mo/non ka/qou ei]j to\ kelli/on sou]."

Ebenso wird klar, was gemeint ist, wenn nach der speziellen Praxis des Sitzens gefragt wird: Silvanos fragt einen Bruder: "Rede mir von deinem Sitzen [ei]pe/ moi to\ ka/qisma/ sou]." (Silvanos fragt sich nämlich, wie der närrische Bruder seine Vollkommenheit erreicht haben könnte.) Dieselbe Frage stellt ein berühmter Greis, dessen Fürbitten für einen bedrängten Bruder wirkungslos zu sein scheinen: "Herr, enthülle mir das Sitzen dieses Bruders [Ku/rie, a]poka/luyo/n moi to\ ka/qisma ...] und woher die schlechten [Energien] kommen, denn trotz meiner Fürbitten, hat er keine Ruhe [a]na/pausij] gefunden."

Es ist deshalb wichtig, dass der Mensch sein Sitzen mit frommer Scheu [das heisst mit grosser Achtsamkeit] [meta\ eu]labei/aj poih/sv a]/nqrwpoj to\ ka/qisma au)tou=] und ohne sich stören zu lassen [to\ ka/qisma a]tara/xon] (nämlich durch das eigene Gewissen) übt.

Oft ist es schon das im Leser unmittelbar wachgerufene Bild allein, das die ganz besondere Atmosphäre, in der "gesessen" wird, deutlich macht: Ich erinnere beispielsweise an Ammonas, der am Fluss sitzend ein Seil flicht und es wieder auflöst, um so sein Denken zu beruhigen, das beim Herumgehen (Gegensatz zum Sitzen!) immer irgendwo hinstreben will. Ebenso eindrücklich das Bild Poimens, der sich vor der gottesdienstlichen Versammlung jeweils zurückzieht und eine Stunde für sich allein sitzt, um seine Gedanken zu untersuchen.

In allen diesen Stellen meint das Sitzen eine besondere Übungspraxis, ohne dass dies durch einen besonderen Kontext verdeutlicht werden müsste.

Wird dieser Kontext mitberücksichtigt, so erweist sich das "Sitzen" auch in vielen anderen Apophthegmata als eine Handlungsangabe, die an ein ganz besonderes Geschehen gebunden ist. Einige wenige Beispiele sollen zeigen, was gemeint ist:

Vorzugsweise findet das "Sitzen" im Kellion (Zelle) statt. Die immer wieder zu hörende Aufforderung, sich ins Kellion zurückzuziehen, dieses nicht mehr zu verlassen, meint nicht nur den äusseren Rückzug aus gewohnter Umwelt und gesellschaftlicher Verpflichtung. "Kellion" bezeichnet auch den Ort der inneren Abgeschiedenheit, wo sich die wahren Verhältnisse unerbittlich zeigen: nicht nur die Tränen auslösende Empfindung der Gottferne als Sünder, sondern ebenso die kaum beschreibbare Freude der Gottesnähe. Wer sich also ins Kellion zurückzieht, begibt sich in den innersten Kreis, der von den Tangenten seines Müehens stets neu angepeilt wurde und wird. Als entsprechende Haltung wird immer wieder das "Sitzen" erwähnt.

Schon in einem griechisch überlieferten Text von Epraem dem Syrer (306-373) heisst es: "Während du in der 'Stille' des Kellions sitztest, sammle deine Gedanken ... [kaqezome/nou de\ sou e(n t\$= h(suxi/# tou= kelli/ou e)pisuna/gage tou\j dialogismou\j]"; und in einem Brief des Ammonas, der nach dem Tod des Antonios (356) die Leitung von Pispir übernahm, steht die Aufforderung: "In deinem Kellion sitzend, sammle dein Denken ... [kaqezo/menoj ei]j to\ kelli/on sou, suna/gage sou to\n nou=n ...]" Vermittelt durch Evagrius (-399) ist das Textstück in die Apophthegmata eingegangen und taucht dort in Variationen immer wieder auf. Das Sitzen im Kellion stellt also eine zentrale Übungspraxis dar, und es erübrigt sich oft sogar, diese näher zu erläutern. Moses weist einen ihn um ein Wort bittenden Mönch ab und sagt: "Fort, setze dich in dein Kellion, und dein Kellion wird dich alles lehren. [ka/qisou ei]j to\ kelli/on sou, kai\ to\

kelli/on sou dida/skei se pa/nta.]" Den beiden Elementen "Sitzen" und "Kellion" wird in ihrer Verbindung eine grundlegende Wirkung für die Praxis zugesprochen. Dabei genügt es aber offensichtlich nicht, sich bloss im Kellion aufzuhalten oder sich irgendwie hinzuhocken. Bei Paulus von Tamma u.a. findet sich der Hinweis, *wie* man im Kellion sitzen soll: Wie ein sachverständiger Seefahrer, wie einer, der die wilden Tiere zu bändigen versteht, ohne nachlässig und schlaff zu werden, sondern in ständiger Achtsamkeit u.s.w. Ein anonymer Alter meint, dass nur durch das schöne, richtige Sitzen dem Mönch die Fülle des Guten zuteil werden könne. [To\ kaqe/zesqai kalw=ej e)n t% kelli/% e)mpi/plhsi tw=n a)gaqw=n to\n monaxo\n.]

Das "Sitzen" erweist sich auch in andern Textfeldern als besondere Haltung und zwar immer dann, wenn damit ein intimes, meditatives Geschehen um- oder beschrieben wird.

Aus grösster Not schrie Sisoos, während er sass, mit lauter Stimme: "O Elend!" [kaqhme/nou au)tou= e)/krace mega/lv tv= fwnv=! w)= talaipwri/a.]" Dieses Aufschreien in grösster Not geschieht kaum zufällig aus dem Sitzen heraus. (Alle andern Interpretationsmöglichkeiten für das kaqhme/nou wie "sich aufhalten", "wohnen" etc. machen hier wenig Sinn!)

Immer wieder wird das "Sitzen" im Zusammenhang mit Tränen, Seufzen und Trauer (pe/nqoj) erwähnt. Solches Geschehen als letztmögliches Lassen soll sich in äusserster Demut im Verborgenen ereignen: Tithoe (=Sisoos) sitzt und seufzt in Ekstase [kaqhme/nou pote ... e)ste/nace ... e)=n ga\r e)n e)ksta/sei], entschuldigt sich jedoch sogleich: "Verzeihe mir, Bruder, ich bin noch nicht Mönch geworden, da ich vor dir geseufzt habe." Immer wieder werden im "Sitzen" die Sünden beweint: Abbas Aio bat den Abbas Makarios: "Sage mir ein Wort." Abbas Makarios sprach zu ihm: "Fliehe die Menschen, sitze [ka/qison] in deinem Kellion, beweine deine Sünden [klau=sou ta]j a(marti/aj sou] und rede nur ungern mit den Menschen. So wirst du das Heil erlangen."

Weitere Sitz-Stellen finden sich im selben Kontext wie

- das Seufzen und Weinen
- das meditative Arbeiten (v.a. Flechten)
- das Gebet (wobei zwischen stehendem und sitzendem Gebet zu unterscheiden ist)
- die schon erwähnten Auseinandersetzungen mit der Welt von Vorstellungen und Bildern (Gedanken, Dämonen, Visionen)
- die Achtsamkeit und Nüchternheit
- das Schweigen
- die Anapausis und Hesychia.
- u.a.

Überblickt man die Texte aufmerksam, so wird deutlich, dass mit "Sitzen" mehr als ein Sich-aufhalten, ein Verweilen oder eine blosser Handlungsangabe gemeint sein muss. Wer allerdings das "Sitzen" als eine meditative Haltung bei den Wüstenvätern konsequent übersieht, wird den Begriff ohne Bedenken immer wieder in seiner flachsten Interpretation mit "sein", "wohnen", "bleiben" übersetzen. Man müsste sich dann allerdings auch fragen, weshalb der so für das eigentliche Geschehen bedeutungslos gewordene Begriff nicht überhaupt weggelassen wurde. Zuzugeben ist allerdings, dass keine Erwähnung irgend einer besonderen "Technik des Sitzens" in den frühen Texten zu finden ist, wie wir sie aus dem Buddhismus (v.a. dem allerdings späteren Zen-Buddhismus) aber auch aus dem Hesychasmus kennen. Der Hesychasmus selbst bezieht sich jedoch explizit auf Sprüche der Wüstenväter und sieht hier seine Wurzeln (und auch die des Jesus-Gebetes). Dies gilt selbstredend auch für das koptische

Mönchtum. Auch heute noch gehört das "Sitzen" hier zur spirituellen Praxis; wenig ist jedoch – wie damals – darüber zu erfahren.

"Sitzen" [ka/qhmai, kaqi/zw, kaqe/zomai] steht nicht nur etymologisch mit dem Begriff Hesychia in Zusammenhang (s. Anm. ). Wer sitzend Ruhe gefunden hat, ist auf dem Weg zu Gott, zum Auferstandenen, der zur Seite des Vaters thronend alles an sich zieht. Dies ist, wie die Mönche im Makarios-Kloster betonen, ein Ereignis des heiligen Geistes, dem man sich täglich neu zu öffnen hat. "Sitzen" gehört zur intimsten Praxis, es entzieht sich letztlich unserem erklärenden Zugriff und deutet als Begriff auf etwas hin, was nur erfahren werden kann, und dem man sich weder durch Beschreibung, noch durch eine systematische Lehre, noch durch vorausbestimmten Verdienst wirklich zu nähern vermag. Dieses Hindeuten aber wird in den Sprüchen der Wüstenväter immer und immer wieder versucht und dankbar gehört.

Franz Dodel

Juni 1997