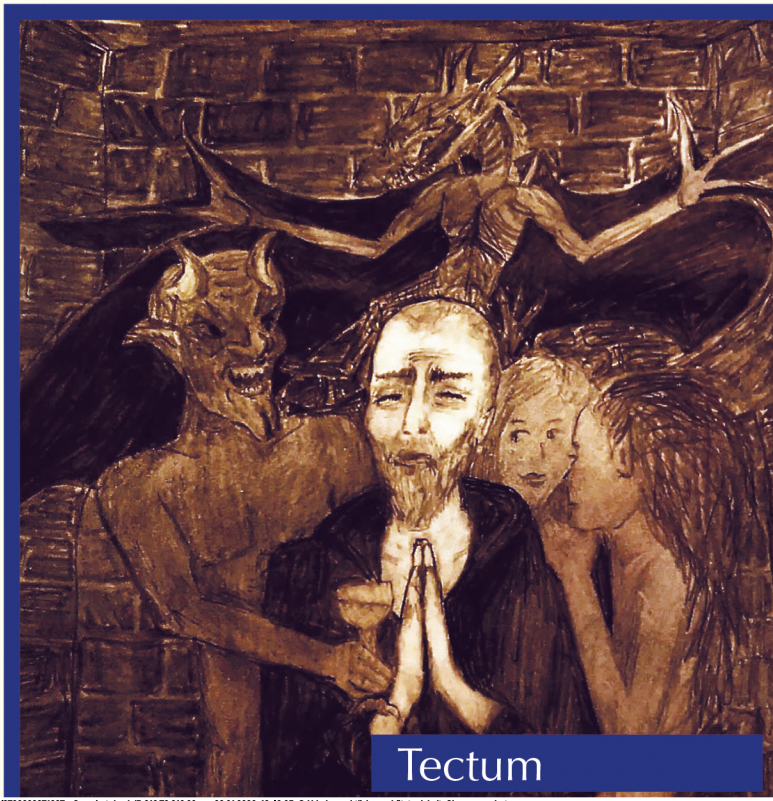
Religionen aktuell Band 25

Stefan Herse

Der Körper als Mittel zur Erlösung

Eine religionswissenschaftliche Untersuchung der Bedeutung des Körpers für religiöse Erfahrung, dargestellt am antiken monastischen Christentum



Tectum

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Religionen aktuell

https://doi.org/10.5771/9783828871367 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

https://doi.org/10.5771/9783828871367 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Religionen aktuell

Herausgegeben von Bertram Schmitz

Band 25

Der Körper als Mittel zur Erlösung

Eine religionswissenschaftliche Untersuchung der Bedeutung des Körpers für religiöse Erfahrung, dargestellt am antiken monastischen Christentum

von

Stefan Herse

Tectum Verlag

https://doi.org/10.5771/9783828871367 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Stefan Herse

Der Körper als Mittel zur Erlösung. Eine religionswissenschaftliche Untersuchung der Bedeutung des Körpers für religiöse Erfahrung, dargestellt am antiken monastischen Christentum

Religionen aktuell; Band 25

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2018

Zugl. Diss. Friedrich-Schiller-Universität Jena 2018

E-Book: 978-3-8288-7139-7

ISSN: 1867-7487

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN 978-3-8288-9755-7 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlagabbildung: © Franziska Lefeber

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

https://doi.org/10.5771/9783828871367 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort IX

Einleitung 1

1. Problemannäherung 1
2. Zielrichtung und Methodisches 3

Teil I: Theoretische Grundlegung: Körper und *religiöse Erfahrung* 5

1. Körperdiskurs in der Religionswissenschaft 5
   - 1.1 Der Körper in der Religionswissenschaft: symbol- und sozialtheoretische Fokussierung 5
   - 1.2 Anthropologische und instrumentelle Fragen bis hin zu religionsästhetischen Ansätzen 8
   - 1.3 Die Gefahr, den Körper ausschließlich historisch und sozial zu konstruieren 10
2. Das Problem der *religiösen Erfahrung* und ihrer Rhetorik 12
   - 2.1 *Religiöse Erfahrung* als abendländische Verstehens- und Argumentationskategorie 12
   - 2.2 Gibt es einen unvermittelten und universellen Charakter von *religiöser Erfahrung?* 14
   - 2.3 Religionswissenschaftliche Positionen und Probleme kulturalistischer Ansätze 17
   - 2.4 Wie also *religiöse Erfahrung* definieren? 19
   - 2.5 Für eine kontextuelle und körperbezogene Interdisziplinarität von *religiöser Erfahrung*! 26
3. Der Körper als Verbindungsglied von geistes- und naturwissenschaftlicher Erforschung religiösen Lebens 30
   - 3.1 Der Körper als „Erfahrender" 30

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

3.2 Der Körper am Scheideweg von Subjekt-Objekt-Dualismus und Religion- Naturwissenschaft-Isolierung 32
3.3 Leibphänomenologie und Embodiment 34
3.4 Eine ganzheitliche Auffassung des Menschen: Relativierung des Körperbooms 36
3.5 Probleme bei der Behandlung von (religiöser) Erfahrung seitens biologischer Wissenschaften 38
3.6 Körperliche Kognition und religiöse Repräsentation 45
3.6.1 Kognitive Prozesse: verkörpert, handlungsorientiert und situativ 45
3.6.2 Neurophänomenologische Zugänge 49
3.6.3 Der Körper als Paradigma von Multimodalität 51
3.7 Religiöse „Transformation" und Identitätsbildung:Körper – Imagination – Technik 54
4. Quintessenz: ein nonduales Körpererleben 58

Teil II: Zur Auswahl, Historizität und religionswissenschaftlichen Relevanz der monastischen Literatur 61

Teil III: Symbolische Bedeutung und Funktion des Körpers im antiken monastischen Christentum – kulturhistorische Erörterungen 69

1. Die Anthropologie der Wüstenmönche und deren Einflüsse – die Geist-Leib-Seele-Problematik 71
1.1 Eine unitarische Auflösung des Menschen: das jüdisch-christliche Erbe 71
1.2 Hellenistische Rezeption: die dualistische Konzeption 75
2. Die Beurteilung des Körpers bei den Wüstenmönchen und deren Einflüsse 79
2.1 Der Körper und der imago Dei-Gedanke 80
2.2 Der Körper und seine Bedeutung für die christliche Heilsgeschichte: die *imitatio Christi* bei den Mönchen 83
2.3 Exkurs: Der Körper der Mönche – Zeugnis der Heiligkeit und Gottverbundenheit 87
2.4 Der Körper als Hindernis: negative Konnotationen des Körpers bei den Mönchen 90

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

3. Der Einsatz des Körpers bei den Mönchen: „Ort" der Transformation 97
3.1 Der Körper in der Askese: allgemeine Überlegungen für die Mönche 97
3.2 Askese: Vergöttlichung des Körpers 103
3.2.1 Askese als Einübung des körperlichen Sterbens und eschatologisches Neuwerden 104
3.2.2 Askese als Disziplinierung und Formung des Körpers: die Mönche als „Athleten Christi" 112
4. Die Position des Körpers hinsichtlich heilsrelevanter Momente 115
4.1 Die Stellung des Körperlichen bei transzendenten Erlebnissen:Wo ist der „Ort" der Gotteserfahrung? 116
4.2 Die Vorstellung des Körpers in der Erlösung 122
5. Quintessenz: der Körper als Mittel zur Erlösung 127

Teil IV: Die physischen Manipulationen und Techniken der Mönche: eine Typologisierung psycho-physiologischer Aspekte 129

1. Vom Körper als Möglichkeit hin zum Körper als Notwendigkeit 129
1.1 Die „Hesychia": 130
1.1.1 ... verstanden als körperlicher Modus und Mechanismus 132
1.1.2 ... verstanden als veränderter Bewusstseins- und Wahrnehmungsmodus 134
1.2 Andere körperbezogene Modi 138
2. Die physischen Manipulationen und Modifikationen der Mönche 140
2.1 Methoden der räumlichen und sinnlichen Regulierung 142
2.1.1 Isolierung und Deprivation 143
2.1.2 Bezugnahme auf medizinisch-psychologische Erkenntnisse zu Sensorischer Deprivation 149
2.2 Einschränkung und Entziehung natürlicher körperlicher Bedürfnisse 156
2.2.1 Nahrungsrestriktion 156
2.2.2 Schlafrestriktion 160
2.2.3 Bezugnahme auf medizinisch-psychologische Erkenntnisse zu Schlaf- und Nahrungsrestriktion 163
2.2.4 Über das Zusammenwirken der einzelnen physischen Restriktionsmethoden 175

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

2.3 Das Suchen und Aushalten von Schmerz, Krankheit und Trauer 177
2.3.1 Methoden der Schmerz- und Krankheitszufügung und Erduldung 177
2.3.2 Das Weinen der Mönche 183
2.3.3 Bezugnahme auf medizinisch-psychologische Erkenntnisse zu Schmerz und Weinen 187

3. Die technischen Körperpraktiken der Mönche 201
3.1 Rhythmische Körpertechniken 205
3.1.1 Repetive und stereotypische Formen 206
3.1.2 Simultane und kombinierte Formen 223
3.1.3 Bezugnahme auf medizinisch-psychologische Erkenntnisse zu repetitiven und rhythmischen Praktiken 230
3.2 Imaginationstechniken und kognitive Techniken 242
3.2.1 Das meditative Sitzen der Wüstenväter: achtsam und still 244
3.2.2 Gedankenerforschung und -kontrolle 247
3.2.3 Fokussierung auf konkrete gedankliche Inhalte 251
3.2.4 Bezugnahme auf medizinisch-psychologische Erkenntnisse zu imaginativen und kognitiven Techniken 254

4. Quintessenz: gleichzeitig eine Kritik 261

Schlussbetrachtung 265

Literaturverzeichnis 271

1. Quellen (Textausgaben und Übersetzungen) 271
2. Hilfsmittel 272
3. Sekundärliteratur 272
3.1 Aufsätze 272
3.1.1 Sammelbände und Zeitschriften 272
3.1.2 Lexikonartikel 318
3.2 Monographien 320

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Vorwort

In der Religionswissenschaft gewinnt die Thematik des Körpers innerhalb der letzten Jahrzehnte zunehmend an Bedeutung. Religionen werden nicht nur als geistige Systeme gesehen. Auch Lebenspraxis, Gegenstände und schließlich der Körper, durch den „Religionen" ausgeübt werden, geraten in das Blickfeld.

Stefan Herse geht in seiner Untersuchung noch einen Schritt weiter. Er untersucht, wie sich im spätantiken, christlichen besonders ägyptischen asketischen Mönchtum das Ziel der Religion *in* dem jeweiligen Körper des Praktizierenden verwirklicht. Es geht um die Erlösung des Körpers, der – nach christlicher Vorstellung – als gefallener Körper nach dem Sündenfall grundsätzlich unter der Sünde steht. Erst durch Christi Heilstat konnte sich auch in ihm das Heil verwirklichen. Sehr anschaulich, präzise und in die Tiefe gehend zeigt Herse, inwiefern das soziokulturelle Körperverständnis in seinem geschichtlichen und religiös gebundenen Kontext als spezifische Voraussetzung gesehen werden muss. Dadurch wird deutlich, welche Bedeutung dem Körper innerhalb der jeweiligen Religion zukommt.

Der christliche Körper unterliegt nach dem Verständnis der Mönchsväter der Sünde. Doch er kann durch Askese einer Reinigung unterzogen werden. So kann er zu einem heilen und damit in gewisser Weise heiligen Körper werden. In diesem Körper wird der ganze Mensch selbst heil und heilig, „denn Leib *und* Seele waren laut christlicher Lehre erlösungsbedürftig als auch -fähig". Beide Aspekte, Körper und Geist, bilden nach diesem Verständnis eine Einheit. Der Körper ließ sich bei den asketischen Übungen sogar „als materieller und sichtbarer Gradmesser von religiösem bzw. spirituellem Fortschritt" verstehen. Dies ist gerade im Christentum umso relevanter, als das Zentrum dieser Religion, eben Jesus Christus, als fleischgewordenes, und damit körperliches Symbol Gottes verstanden wird. Die leibliche Auferstehung zeigt „sich konkret an der Eucharistiefeier, bei der es den Mönchen auch darum ging gerade im dargebrachten Brot tatsächlich auch

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

den Leib Christi und im Wein tatsächlich sein vergossenes Blut zu sehen. Im Grunde genommen wurde also entgegen oft landläufiger Negativierungsaufnahmen von Anfang an dem Körper eine grundlegende soteriologische Bedeutung zugestanden, insofern der auf dem Schöpfungsglauben fußende positive Charakter des Lebens durch die christliche Erlösungslehre noch potenziert wurde."

Bei der Askese auftretende Momente etwa des Schmerzes, der erotischen Phantasie, der Irritation am Heilsweg etc. könnten zwar mit modernen Mitteln der Schmerzforschung, Hirnstromanalyse etc. als rein physiologische Faktoren nachvollziehbar gemacht werden, doch diese physiologischen Faktoren als hinreichendes Verständnis zu verwenden würde weder den Kontext noch das Selbstverständnis der Mönche erfassen. Wie Herse aus den Quellen zeigen kann, wird die Erklärung dieser Phänomene in deren Selbstverständnis eher in Versuchungen des Teufels gesehen. Damit ist der mit diesen Schmerzen mitunter zugleich verbundene Glückszustand nicht in der überreichlichen Ausschüttung von Endorphinen zu sehen, sondern in einem durch Gott gegebenen Gefühl der Seligkeit. Dementsprechend waren die „Narrative und Performanzen […] v. a. der *imitatio Christi* verschrieben und nicht kognitionspsychologischen und neurophysiologischen Prämissen." Ebenso wenig ging es den Mönchen um eine nach modernen Maßstäben zu verwerfende Selbstquälerei, ein Erhaschen von anormalen Geisteszuständen, die dann als Transzendenzbezug deklariert werden sollen, noch umgekehrt um eine Romantisierung des Gott suchenden Einsiedlers auf dem Weg zur Erfüllung.

Bei seiner Askese stützte sich der Mönch inhaltlich auf das Spezifische der christlichen Grundbedingungen: Der Leib als Ort der *Sünde* wie der *Erlösung* in Bezug auf den Christus, der selbst Körper wurde und als Körper lebte, gekreuzigt wurde und auferstand. Diese Konstellation einer solchen spezifischen Körperbetonung findet sich nur im Christentum und kann damit als Grundlage für eine ebensolche spezifische Vorstellung der Askese dienen, – auch wenn sich äußerlich vergleichbare Formen der Askese ebenfalls in anderen Religionen wie etwa dem Hinduismus oder, sehr bedingt, dem Buddhismus finden lassen.

Unter diesen Voraussetzungen ist es dann wieder erstaunlich, gar schon faszinierend, wie viel Herse an modern wissenschaftlich aus-

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

wertbarem Material, an Kenntnissen der Physiologie, Psychologie, Psychosomatik und selbstverständlich Medizin zur Verfügung stellt und bearbeitet, um diese eineinhalb Jahrtausende alten Texte und die in ihnen genannten Praktiken auszuwerten, deren Wirkungen nachvollziehbar und verständlich zu machen – ohne einem Anachronismus zu verfallen.

So gibt das vorliegende Werk einen tiefen Einblick in die religiösen Voraussetzungen der Asketen und zeigt zugleich die psychophysischen Wechselwirkungen ihrer Übungen in anschaulicher Weise auf. Eine uralte, weit entfernt liegende Tradition des frühen Christentums wird so in anschauliche Nähe gerückt und durch einen neuen Verständnisweg zugänglich gemacht. Naturwissenschaftliche und medizinische Herangehensweisen werden konstruktiv für eine religionswissenschaftliche Auswertung nutzbar gemacht, die sich des primär und für das Verständnis unverzichtbar religiösen Charakters ihres Gegenstandes bewusst ist.

Hannover / Jena 2018 Prof. Dr. Dr. Bertram Schmitz

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Einleitung

1. Problemannäherung

Die christliche Anthropologie trägt einen nicht zu unterschätzenden Anteil am traditionellen Dualismus von Geist und Körper und damit letztlich auch an der in der Gegenwart greifbaren Behandlung des Körpers in Form einerseits einer Körpervergessenheit bis hin zur -feindlichkeit und andererseits einer ausgeprägten Konzentration auf den Körper als Manipulations- und Perfektionierungsobjekt. Sie hat also indirekt auch eine Mitverantwortung am heutigen „Körperboom" und veranlasst auch TheologInnen zur Forderung nach einer größeren Thematisierung der damit zusammenhängenden Fragen.[1] Hierbei interessiert allerdings primär die kulturelle „Geschichte" und Sinnbildlichkeit des Körpers, welche auch die Kultur- und Sozialwissenschaften zu einem stärkeren Interesse angetrieben hat, in denen der Körper seit den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts zunächst durch Impulse der Ethnologie und Genderforschung eine förmliche „Wiederkehr" feierte und mit seiner Rolle in der spätmodernen Populär- und Alltagskultur korrelierte.[2] Dessen Etablierung zu einer regelrechten Kategorie bis zu einem sogenannten *body turn* ist nicht von der Hand zu weisen, Körper bzw. Körperlichkeit wird zu einem Grund- und Schlüsselbegriff kulturwissenschaftlicher Erforschung.[3]

Die Religionswissenschaft, die sich immerzu zwischen den einzelnen Wissenschaftsbereichen (neu) positionieren muss, stellt im „Span-

1 Siehe bspw. Naurath, Theologie, bes. 76f.; für eine kurze und recht aktuelle Darstellung der Körperthematik in der Theolgie siehe: Koll, Körper beten, 16–18.

2 Siehe dazu: Zettelbauer, Embodiment · Verkörperungen, 9f.; Duden, Repertory, 471–554, stellte eine umfangreiche Bibliographie auf; weiter: Kamper/Wulf (Hg.), Wiederkehr; für die Gründe und Ausmaße des Körperdiskurses gerade in den Sozial- und Geisteswissenschaften: Koch, Reasons, 3–41.

3 Vgl. hierfür nur Meuser, „Leibvergessenheit", 197–218; Gugutzer, *body turn*, 9–56; Labouvie, Leiblichkeit, bes. 79.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

nungsfeld von Interdisziplinarität und Interkulturalität" gleichsam die Frage: weshalb eigentlich die Bedeutung von Körperlichkeit in den aktuellen Diskursen? „Welches sind die allfälligen Konsequenzen für *unsere* – religionsbezogenen – Wissenschaften?"[4] Sie lässt dabei durch ihre bruchstückartige Bestimmung des Körperbegriffs Raum für innovative und transdisziplinäre Erforschungen der Bedeutung des Körpers in Religionen.

Analoges kann durchaus von der religionswissenschaftlichen Behandlung der Kategorie „Erfahrung" behauptet werden, indes in erkennbar entgegengesetzter

Richtung. So gab es in der älteren Religionswissenschaft eine starke Konzentration auf das Phänomen *religiöse Erfahrung*, ja ein vordringliches Bestreben einer für Religionen wesenhaften Bestimmung, da selbige als universale und gleichzeitig durch ihre Differenzierung in den unterschiedlichen Kulturen empirisch erforschbare Erscheinung gesehen wurde.[5] Abseits der Schwierigkeit, dass sich eine solche *religiöse Erfahrung* zu sehr im Fahrwasser theologischer Aussagen bewegte,[6] haben religionswissenschaftliche Klassiker wie J. Wach, R. Otto, G. van der Leeuw, F. Heiler auf wissenschaftlich eher ungebührliche Weise „das religiöse Erlebnis, die religiöse Erfahrung, das religiöse Gefühl sowohl zum Gegenstand ihrer Forschung als auch zum Erkenntnisprinzip ihres forschenden Verstehens und damit des wissenschaftlichen Verstehens überhaupt […]" gemacht.[7] Woraus wohl auch zu erklären ist, dass gegenwärtig eher eine Art Verschränkung gegenüber dem Phänomen *religiöse Erfahrung* zu beobachten ist, insofern sie mehr umgangen oder ideengeschichtlich problematisiert wird.[8]

---

4 Aus der Au/Plüss, Einleitung, 7.

5 Vgl. dazu Krech, Religionswissenschaft, 229; Flasche, Joachim Wach, 294. 299.

6 So schon zurecht Rudolph, Geschichte, 28; über die Abhängigkeit von theologischen Denkmustern im Zuge der Entstehung der Religionswissenschaften informiert aufschlussreich Hjelde, Geburt, 9–28.

7 Flasche, Religionsmodelle, 262.

8 So bspw. Colpe, Erfahrung?, 67: er erarbeitet keine Definition von „religiöser Erfahrung", sieht auch nicht wirklich das „tragende Element von Religion" darin; in ähnlicher Weise das Credo von Flasche, *Selbstbeschränkung*, 170: es sei „deutlich gemacht, daß diese Fragehaltung der Religionenwissenschaft und der Religionensystematik im Besonderen sich in keiner Weise auf die *religiöse Erfahrung* richtet, sondern vielmehr auf deren Realisierung, das heißt auf empirisch nachweisbare Bedingungen und gesamtsystemische aufweisbare Relationen zu anthropologischen

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

2. Zielrichtung und Methodisches

Mit der vorliegenden Studie soll ein Beitrag zum Körperdiskurs und zu *religiöser Erfahrung* in den Relgionswissenschaften erarbeitet werden. Zentral soll dabei die Frage nach der Relevanz des Körpers und dessen Gebrauch in Form von spezifischen Körpermodifikationen und -techniken im Zuge religiöser Praxis sein. Trotz des schwierigen und z. T. offenen Verhältnisses zum Thema *religiöse Erfahrung*, spielt sie m. E. eine gewichtige Rolle – gerade in asketischen Traditionen, in welchen Religionen intensiv praktiziert, religiöser Glaube gelebt, erlebt, ja „erfahren" werden will. Da jedoch das ursprünglich erkenntnistheoretische und intellektualistische Verständnis von *religiöser Erfahrung* inadäquat ist, bietet besonders der Weg über den Körper einen lukrativen Ansatz. *Religiöse Erfahrung* soll in der Folge eher als somatische Erfahrung, als sinnliche bzw. ästhetische Erfahrung dargestellt werden. Sie soll zudem nicht so eng gefasst werden, sondern im Allgemeinen auf die (Er)Lebens- und Bewusstseinswelt abstellen. Caroline Bynum sagt, „‚[d]er Körper' ist entweder überhaupt kein Thema, oder er umfasst so gut wie alle Themen."[9] Das heißt gerade für die folgende Studie: der Körper bietet die Möglichkeit einer multi- und interdisziplinären Erörterung und dergestalt ein kulturanthropologisches Arbeiten an der Schnittstelle geistes- und naturwissenschaftlicher Erforschung religiösen Praktizierens und Erlebens. Auf der Basis eines holistisch-anthropologischen Verständnisses werden das *Warum* und *Wie* des Einsatzes des Körpers und dessen modifizierende und transformierende Bedeutung für Wahrnehmung und Bewusstsein erörtert.

Geschehen soll dies exemplarisch am religionsgeschichtlichen Phänomen der frühen christlichen Mönche, primär jener des nordägyptischen Raumes. Sie können eindrücklich auf die Bedeutung des menschlichen Körpers in einer religiösen Tradition hinweisen. Denn insofern sich speziell am Körper die Vergänglichkeit und Sterblichkeit des Menschen zeigt, eignet ihm gerade in einer solchen auf Erlösung ausgerichteten Religion wie dem Christentum eine entscheidende Rol-

Grunddaten und deren Gerichtetheit auf das, was oben als Unverfügbarkeit bezeichnet wurde."

9 Bynum, Theater, 1.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

le, nicht zuletzt dadurch, dass die Frage aus Röm 7,24 („Wer wird mich erlösen aus dem Leib dieses Todes?“) an den am Körper Jesu Christi sich vollziehenden Elementen von Leiden, Tod und Auferstehung ihre Verwirklichung findet.[10] Die Mönche leben diese erlösungsbezogene Bedeutung des Körpers und bieten mit ihren Zeugnissen einen reichen Fundus an intensivem Körpergebrauch und Erfahrung. Zudem bin ich überzeugt, dass eine eingehendere Beschäftigung aktueller religionswissenschaftlicher Fragen mit dem Christentum erfolgen sollte, welches man im Zuge ihres Erbes allzu oft eher der Theologie überlassen hat.[11]

Zum Aufbau der Studie: Zunächst kommt es in *Teil I* zu einer theoretischen Bestimmung der Größen „Körper“ und *religiöse Erfahrung*, indem auf der Basis des bisherigen Diskurses in den Religionswissenschaften ein Verständnis des Einflusses des Körpers und körperlichen Handelns auf Wahrnehmung und Bewusstsein im religiösen Raum extrahiert wird. Die Darstellung dieses Verständnisses am Phänomen der christlichen Wüstenväter verlangt nach einer Eingrenzung und Begründung des gewählten Quellenstoffs und einer kurzen Diskussion über die historische wie religionswissenschaftliche Verwertbarkeit dessen (*Teil II*). Da man nur schwer verstehen kann, welcher Grund und welches erhoffte Ergebnis hinter dem intentionalen Gebrauch des Körpers in religiöser Praxis steht, ohne die symbolische und soziokulturelle Bedeutung des Körpers in der jeweiligen Tradition zu kennen, wird diese für das antike monastische Christentum rekonstruiert (*Teil III*). Erst dann erfolgt in *Teil IV* auf dem Fundament des in Teil I Erarbeiteten eine ausgewählte Aufführung spezifischer Körperpraktiken und -techniken der Mönche mit einer jeweiligen Diskussion über die möglichen psycho-physiologischen Folgen durch Heranziehung wahrnehmungs- und medizinisch-psychologischer Fragen und Erkenntnisse. Die *Schlussbetrachtung* beinhaltet ein rekapitulierendes Fragen nach dem Gelingen und ein Resümee der Arbeit.

10 Vgl. dazu lediglich Novak, Christentum, 77; von Braun, Art. „Körper“.

11 Hjelde, *Religionswissenschaft,* hat diese Problematik eingehend untersucht.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Teil I: Theoretische Grundlegung: Körper und *religiöse Erfahrung*

1. Körperdiskurs in der Religionswissenschaft

1.1 Der Körper in der Religionswissenschaft: symbol- und sozialtheoretische Fokussierung

Nur schwer kann hier eine erschöpfende Darstellung der Behandlung mit dem Körper in den Religionswissenschaft geführt werden. Dies ist auch nicht beabsichtigt. Vielmehr soll auf das aufmerksam gemacht und hingearbeitet werden, was für die Untersuchung wesentlich ist.

Die Religionswissenschaft hat den in der Einleitung erwähnten, besonders in den Sozial- und Geisteswissenschaften sich vollziehenden „Körperdiskurs" lange Zeit nur unzureichend mitgemacht. Dies mag nicht zuletzt daran liegen, dass sie sich im Wissenschaftsdiskurs immer erst neu positionieren und in teilweise verfänglicher Weise an anderen Disziplinen und deren Ergebnissen orientieren muss. Ein weit weniger spekulativer Grund liegt hingegen in ihrer eher intellektualistischen Analyse von ‚Religion' (durchaus singularisch!) im Zuge der Europäischen Religionsgeschichte.[12] Besonders die im 20. Jahrhundert dominierende Religionsphänomenologie ermöglichte durch ihre Konzentration auf Lehrinhalte und damit verbunden die Schriftquellen nur schwer eine Beschäftigung mit dem Körper. Hinzu kommt noch eine schon bei Schleiermacher greifbare und sich bis G. van der Leeuw, der hier nur exemplarisch genannt werden soll, fortwirkende Konzentration des ‚Religiösen' – des ‚Heiligen' – auf das Innerliche des Menschen, auf seine Seele, die gewissermaßen als Medium dient für die Erfahrung bzw. Erkenntnis des religiösen Objekts.[13] Sie ist es auch gewe-

12 Vgl. dafür Gladigow, *iconic turn*, 107–124.

13 Ausführlicher dazu informiert Mohn, Körperkonzepte, 48f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

sen, die als Referenzpunkt für einen Vergleich mit außereuropäischen Religionen herangezogen wurde, insofern die Relgionswissenschaft die eher von christlich-missionarischer Seite herkommende Methode der Identifizierung heidnisch-religiöser Phänomene durch „christliche" Begriffe wie eben den der „Seele" nachvollzog.[14] Was dem Körper und physischen Vorgängen dabei für eine Rolle implizit zugestanden wurde, liegt auf der Hand: in Hinblick auf religiöses Erleben sind sie eher unwichtig, vielmehr hinderlich, in jedem Fall aber dual zur eigentlichen „inneren" Erfahrung. Und ebenso ihr Potential für einen Vergleich von religiösen bzw. kulturellen Phänomenen.

Zwar werden religionswissenschaftliche Untersuchungen jüngerer Zeit vielfach dem Umstand gerecht, dass Religionen als Teil kultureller Symbolsysteme das Verständnis vom Körper entscheidend mitgenerieren.[15] Doch der Fokus wird dabei allzu oft einseitig auf seine Funktion gelegt, religiöse Vorstellungen, Wünsche und Handlungen auszudrücken bzw. symbolhaft zu beschreiben.[16] Gewiss ist es wichtig, seine symbolische und metaphorische sowie soziokulturelle Bedeutung in den Religionen ausgiebig herauszuarbeiten, insofern transparent gemacht werden muss, warum der Körper in dieser und jener Weise eingesetzt wird. Ein Beschreiben dieser Punkte verliert jedoch den interessanten Aspekt praktischer und instrumenteller, und das heißt auch ‚mechanistischer' Fragen aus den Augen.[17]

Gewisse Ansätze dafür finden sich durchaus vereinzelt bei sogenannten religionswissenschaftlichen Klassikern. Hier sind besonders ritualtheoretische Ansätze am Körper zu nennen, die in klassischer Weise von A. van Gennep und Emile Durkheim aufgeworfen wurden. So haben beide indirekt auf die Bedeutung des im rituellen Vollzug in-

14 Das bemerkt schon Hans-Dieter Klein zurecht: Klein, Seele, bes. 28.

15 Vgl. Pezzoli-Olgiati/Höpflinger, Second Skin, 8; für einen Überblick über den Umfang religionswissenschaftlicher Erforschung des Körpers: Furey, Body, 7–33.

16 Vgl. dafür lediglich KAMPPINEN, Concept, 206–215.

17 Auch hier hat sich die Religionswissenschaft womöglich am kulturwissenschaftlichen Diskurs bei der Erforschung der Körperthematik orientiert, die einen besonderen Fokus auf „Körper-Geschichten" und „Körper-Bilder" setzte, siehe bspw. Lorenz, Leibhaftige Vergangenheit; von Dülmen (Hg.), Körper-Geschichten; id. (Hg.), Erfindung des Menschen; desgleichen die im Vordergrund stehende Frage nach den Repräsentationen des Körpers im Symbolischen, vgl. hierfür Sarasin, Mapping the Body, 447f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

tensiv eingebundenen Körpers und der an ihm vollzogenen Veränderungen aufmerksam gemacht, demzufolge der Körper als eine Art Medium fungiert für den Eintritt bzw. Übergang in das „Sakrale".[18] Weit wichtiger sind hier allerdings die Bemerkungen Max Webers, der in seinen Ausführungen zu „religiöse Gemeinschaften" von spezifischen „Heilsmethodiken" spricht, mit denen der religiöse Mensch auf den diesseitigen Besitz des Heils bzw. Göttlichen ausgerichtet ist.[19] Dabei kommt er unweigerlich im Zusammenhang der Rede über die gerade für unsere Untersuchung relevante „mönchische Heilsmethodik" auf den Körper und seine Rolle in Hinblick auf all die mannigfaltigen mystischen Erfahrungen und anderer Dispositionen zu sprechen, infolgedessen dieser durch „hysterisierende Abtötung" und planvolle Herabsetzung seiner Funktionen den Menschen dafür besonders empfänglich macht.[20] Was hier also Wichtiges angesprochen wird, ist das bewusste und ausdrückliche Einsetzen des Körpers sowie bestimmter Techniken an bzw. mit ihm, um einen religiösen Zustand zu erlangen.

Gleichermaßen interessant wie Weber und auch noch weit vor dem eigentlichen Boom um den Körper ist M. Mauss mit seinen Gedanken zu den „Techniken des Körpers" zu verorten.[21] Er versteht darunter die Arten und Weisen, deren sich der Mensch in bestimmten Gesellschaften traditionell des Körpers bedient. Was seine Ausführungen so besonders macht, ist, dass Mauss in diesen Weisen drei ineinander verzahnte Komponenten geltend macht:

1. Mechanisch-Physikalisches,
2. Psychologisches und
3. Soziologisches,

18 Vgl. Van Gennep, Übergangsriten, bes. 181–183; Durkheim, Formen, 423–427: der Mensch ist mit dem Profanen [sc. dem Körper] verbunden und will es überwinden, d. h. an ihm und über ihn vollzieht sich die „Transformation" in Form von körperlichem Schmerz und Leiden; auf die Bedeutung der beiden macht i. Ü. schon Mohn, Körperkonzepte, 52–54, aufmerksam; für eine aktuelle Einordnung und besonders Bewertung der letzten zwei Dekaden zum Komplex Ritual – Körper/Verkörperung: Bell „Embodiment", 533–543.

19 Vgl. Weber, Wirtschaft und Gesellschaft, 92.

20 Vgl. Weber, Wirtschaft und Gesellschaft, 93–95.

21 Mauss, Techniken des Körpers, 91–108.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

es ihm also um den Menschen als Ganzes und nicht um eine Trennung dieser Faktoren zu gehen scheint.[22] Somit haben wir den Menschen in seiner ganzen Verfasstheit vor uns mit seinen biologisch-physiologischen Komponenten, seiner kulturellen Prägung und seinen psychologischen Variablen. Es dürfte sicher im Sinne Mauss' gewesen sein, diese als untrennbar miteinander verbunden und wechselwirkend zu sehen. Mauss führt nun ganz am Ende eine mehr als Randbemerkung wirkende Überlegung an, die er keiner weiteren Ausführung würdigt, die jedoch gerade für die vorliegende Arbeit wichtig ist: es sollte eine „sozio-psychobiologische Untersuchung des Mystischen" geben, denn – so weiter – es gibt biologische Mittel, um mit Gott in Kommunikation zu treten.[23]

1.2 Anthropologische und instrumentelle Fragen bis hin zu religionsästhetischen Ansätzen

Dass diese von Weber und Mauss zurecht geltend gemachte Qualifizierung des Körpers als zu modifizierendes religiöses Erfahrungswerkzeug nicht gänzlich unfruchtbar bleiben muss, zeigt in jüngster Zeit die sich allmählich etablierende Religionsästhetik. Denn die Manipulation des Körpers als Grundlage spezieller Erfahrungen bezieht auch zwangsläufig die Berücksichtigung der Modifikation sinnlicher Wahrnehmung des Körpers – im Sinne des altgriechischen αἴσθησις für „Wahrnehmung" – mit ein.[24] Gerade hier steht der Körper mit seinen Sinnen sowie den darin involvierten Prozessen der Reizaufnahme und -verarbeitung, im Weiteren der Interpretation, Erzeugung und Präsentation von Zeichen (Perzeption, Kognition, Semiose) im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.[25]

22 Vgl. ibid., 94.
23 Ibid., 108.
24 Vgl. allgemein MOLLENHAUSER/WULF (Hg.), Aisthesis/Ästhetik.
25 Vgl. Mohr, Art. „Religionsästhetik", bes. 431; siehe auch id., Art. "Wahrnehmung"; sowie Mohn, Religionsästhetik, 300–309; vgl. zudem Grieser, „Aesthetics", 14–23; weitere Arbeiten dazu: Lanwerd, Religionsästhetik; Koch, Ästhetik; Mohr, Religion in Bewegung, 321–335.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

D. h. weiter: besonders die hauptsächlich von Wahrnehmungspsychologen gezeigten Erkenntnisse, dass das Fehlen von Reizen (sensorische Deprivation), die gleichförmige und ununterbrochene Stimulierung (Homogenität), der Entzug von menschlichen Grundbedürfnissen wie Nahrung und Schlaf sowie das Zufügen von Schmerz das Wahrnehmen und Denken einer Person entscheidend verändert, können in gleichem Maße auch für die Untersuchung von Religionen herangezogen werden.[26] Hier geht es also um den Körper als anatomisch-physiologischer Grundausstattung, die einen grundlegenden Aspekt mentaler Prozesse, der Kognition, darstellt und vielfach kulturell und damit auch religiös geformt und fokussiert wird.[27] Mit ihrer Habilitationsschrift hat Anne Koch ein fundiertes Programm für die Religionsästhetik gelegt, auch wenn es sich m.E. bisweilen in einem zu abstrakt wirkenden Theoriegeflecht verliert.[28] Ohne Zweifel wichtig dürfte nichtsdestotrotz ihr Hinweis darauf sein, dass speziell für die religionsästhetische Untersuchung die naturwissenschaftliche Sinnesphysiologie sowie die Wahrnehmungspsychologie relevante Informationen zur menschlichen Wahrnehmung geben können, die wiederum durch Erkenntnisse der Neurophysiologie wie -psychologie bereichert werden sollten. Denn, so Koch, Wahrnehmung und Symbolverstehen befinden sich in einem Wechselverhältnis und sollten nicht getrennt voneinander untersucht werden.[29] Indem es allerdings im Körperdiskurs der Religionswissenschaft oft zu einer zu einseitigen Nuancierung auf die symbolische Bedeutung und soziale Funktion gekommen ist, sind diese lohnenswerten Ansätze nicht in der angemessenen Weise fokussiert

26 Vgl. dazu Cancik/Mohr, „Religionsästhetik", 133f.; vgl. auch Mohr, Kultischer Reizausschluss, 47–67.

27 Vgl. Mohr, Art. „Wahrnehmung/Sinnessystem".

28 Koch, Körperwissen.

29 Vgl. Koch, Körperwissen, 10f.; weiter auch id., Religionssomatik, 18: „Der neu erprobte Gegenstand eines Körperwissens ist zutiefst transdisziplinär." Dass auch Beobachtungen der Kognitions- und Neurowissenschaft Eingang finden sollten in eine religionswissenschaftliche Untersuchung, darauf hat schon hingewiesen: Wuttke-Groneberg, Religionsphysiologie, 113–130; ein wohl erster konsequenter Versuch stammt von Lawson/McCauley, Rethinking Religion.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

worden.[30] Eine Geschichte der symbolischen Funktion und Interpretation ist schon vielerorts gezeichnet worden. Doch gerade die ‚formations' anstelle der ‚representations' des Körpers zu verfolgen, und wie diese dann doch zusammenhängen, hat bisher weniger Beachtung gewonnen, kurzum: die Favorisierung instrumenteller Fragestellungen vor expressiven.[31]

Für das für diese Arbeit relevante Christentum, und damit auch die historische Untersuchung des antiken Christentums, dürfte das in besonderer Weise zutreffen. So hat schon Foucault in überzeugender Weise auf die „technologies of the self in pagan and early Christian practice" hingewiesen, um im gleichen Atemzug die Schwierigkeiten hervorzuheben, dass es dem Christentum immer mehr um die Darstellung ihrer Glaubensinhalte als die Geschichte seiner „real practices" ging.[32] Dergestalt ist es sicher nicht ganz unbegründet, gerade hier eine spürbare und nicht aufgelöste Ambivalenz zum Sinnlichen zu sehen, was sich auch in den asketischen und mystischen Traditionen niederschlägt.[33]

1.3 Die Gefahr, den Körper ausschließlich historisch und sozial zu konstruieren

Eine merkliche Distanz zum Somatisch-Sensorischen und zu materiellen Aspekten in Religionen ist zudem auch der modernen Religionswissenschaft – abseits religionsästhetischer Ansätze – allzu oft inhärent. Dies liegt nicht zuletzt in ihrem Selbstverständnis als kulturwis-

30 Asad, Notes, hier: 287, macht auf dieses Problem in der sozialen Anthropologie zurecht aufmerksam; Jonveaux, Body, ist ein gutes Beispiel, wie die von Weber und Mauss auch anthropologisch und transdisziplinär fruchtbar zu machenden Ansätze am Körper doch nur wieder soziologisch und symboltheoretisch aufgelöst werden (bes. 220f., 227f.).

31 Vgl. Asad, Remarks, 43.

32 Foucault, Technologies, 17: "the hermeneutics of the self has been confused with theologies of the soul […]".

33 Vgl. Awn, Sensuality and Mysticism, 369.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

senschaftlich und sozialkonstruktivistisch arbeitender Disziplin.[34] „Religion" wird dabei primär verstanden als ein durch Symbole aufgeladenes soziales System, welches diskursiv vermittelt wird, d. h. es wird ein stark kulturwissenschaftlich fixierter Ansatz verfolgt, der sich konzentriert auf die sozial und symbolhaft vermittelten Aspekte wie Sprache, Texte, Lehrmeinungen etc.[35]

Auch was die Methodik der Religionswissenschaft anbelangt, ist es recht schwer, eine Kompatibilität zu solchen Ansätzen herzustellen. Insofern sie nämlich als historisch und sozialwissenschaftlich arbeitende Disziplin empirisch im weitesten Sinne agiert, gleichzeitig von Anfang an jedoch eine stark theoretische und systematische Färbung durch solch eher gedachte und „abstrakte" Begriffe wie „Religion", „Spiritualität" oder *religiöse Erfahrung* annahm, droht sie den Bezug zur eigentlichen Empirie zu verlieren und lediglich zu diskursivieren.[36] D. h. durch ein mehr begriffliches Diskursivieren und Fehlen einer spezifischen Methodik ist auch hier wieder die Gefahr eines relativistischen Standpunktes gegeben, der den Körper lediglich historisiert bzw. als kulturelles Konstrukt beschreibt.[37] Was die Situation der Religionswissenschaft gegenwärtig ausmacht – zumal nachdem ihre einzig spezifisch religionswissenschaftliche Methode, die Religionsphänomenologie, an empirischer Überprüfbarkeit scheitern musste –, ist das Aufnehmen von Theorieansätzen aus anderen Disziplinen und eher eine Zurückhaltung beim Aufstellen allgemeiner Theorien über ihre Untersuchungsgegenstände.[38] Fällt der Körper mit unter diese Gegenstände, ist es auch bei ihm schwierig, und die Aufnahme und Vorgehensweise, besonders biologischer Wissenschaften, bleibt ungeklärt. Es ist in diesem Sinne wohl Fluch und Segen zugleich, denn durch eine gewisse fehlende ‚Normativität' können verschiedene und transdisziplinäre Ansätze herangezogen und möglicherweise fruchtbar gemacht wer-

34 Vgl. u. a. Hutter, Religionswissenschaft, 4; id., Kulturwissenschaft, 175–198; zudem allgemein: Kippenberg/von Stuckrad, Einführung, bes. 11f.; Lehmann/Kurth, Kulturwissenschaftliche Methoden, 7–20.

35 Vgl. Schüler, Naturalismus und Sozialkonstruktivismus, 6f.; für eine kritische Reflexion über die ausschließliche Fokussierung auf soziale Aspekte und Funktionen von Religion siehe bereits Berger, Thoughts, 125–133.

36 So schlüssig Seiwert, Kognitionswissenschaft, 21f.

37 Auf diese Gefahr weist Tanner, Semiotik des Körpers, 25, hin.

38 Vgl. Seiwert, Kognitionswissenschaft, 22.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

den.[39] So soll ja gerade hier die Frage gestellt werden, ob nicht besonders der Weg über den Körper in seiner somatisch-sensorischen Dimension und seinen bio-physiologischen Mechanismen einen gesonderten Zugang zur Beschreibung religiöser Erfahrung geben kann. Es wird in jedem Fall unzureichend bleiben, was Religionswissenschaft im Zuge der Bestimmung ihrer Kernuntersuchungsgegenstände und im symbol- wie sozialhistorischen Umgang mit dem Körper vielerorts auszeichnet, nämlich die bis dahin vorhandenen Ansätze post-modernistisch zu dekonstruieren.[40]

Das trifft freilich in verstärktem Maße auf das Konzept *religiöse Erfahrung* zu. Soll diese Größe in Beziehung zum Körper und Körpertechniken gesetzt werden, bedarf es zunächst einer Darstellung ihrer historisch gewachsenen geistes- und ideengeschichtlichen Bestimmung. Denn diese ist gewissermaßen eher in Diskrepanz zu sehen mit modernen Körperansätzen. Die nun folgende Rekonstruktion ist für unseren verfolgten Ansatz somit unerlässlich.

2. Das Problem der *religiösen Erfahrung* und ihrer Rhetorik

2.1 *Religiöse Erfahrung* als abendländische Verstehens- und Argumentationskategorie

Sprechen wir von religiöser Erfahrung, muss berücksichtigt werden, dass wir es hier mit einer Begrifflichkeit zu tun haben, die eher einer Rhetorik gleicht.[41] Jene Rhetorik ist stark interessengeleitet und speist sich im Sinne eines spezifischen Denkstils, welcher wissenschaftlichem Erkennen und Benennen eigen ist.[42] Dabei kann sich zeigen lassen, dass sich die daran anknüpfende Vorstellung gewissermaßen wissen-

39 Vgl. hierfür schon Flood, Beyond Phenomenology, 16f., der auch auf die Methodenfreundlichkeit der Religionswissenschaft, aber eben ihre Theorieunschlüssigkeit aufmerksam macht.

40 Vgl. Arnal, Definition, 30.

41 Siehe grundlegend Sharf, The Rhetoric; einen Überblick bietet: Martin/McCutcheon (Hg.), Religious Experience.

42 Vgl. dazu klassisch die bereits 1935 getroffenen, bedeutsamen Ausführungen von Fleck, *Denkstil und Denkkollektiv*: das Erkennen und Bestimmen von (wissenschaftlichen) Tatsachen und Begriffen ist wesentlich denkstilspezifisch und sozial

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

schafts-konkurrierender Aushandlungen verdankt und eher metaphysisch-religiöser bzw. theologischer Provenienz ist. Denn schaut man auf die Geschichte jener Figur, so hat sie, wie schon Wayne Proudfoot in seiner richtungsweisenden Untersuchung „Religious Experience" festgestellt hat, eher apologetischen Charakter. Er selbst spricht von „protective strategies" und meint damit die mit Friedrich Schleiermacher beginnende Argumentation eines gewissen Kerns von Religion, der vor säkularer und wissenschaftlicher Kritik geschützt bleibt.[43] Indem Schleiermacher bei seinem Begriff und Verständnis von Religion sich sowohl vom Rationalismus als auch Supranaturalismus eines dogmatischen Offenbarungsglaubens abgrenzen wollte, schuf er eine gewisse Dimension des Gefühls (und der Anschauung) sowie des Erlebnis im Menschen, das letzthin bleibt als unhintergehbare Größe;[44] selbige die dann i. Ü. auch der lange Zeit als „Spitze" von Religion verstandenen mystischen Erfahrung zugeschrieben wurde.[45]

Ein derartiges *sui-generis*-Verständnis von *religiöser Erfahrung* als etwas Innerlichem, objektiv nicht Zugänglichem und Beschreibbarem hat sich zurecht mit der kulturkonstruktivistischen Kritik konfrontiert gesehen, die dabei besonders ihren ideologischen Charakter und ihre aktuelle, abendländische Verwurzelung aufzeigte.[46] Dabei muss gesehen werden, dass sie nicht nur der Empirie in ihrem Grundverständnis entbehrt, sondern auch die Möglichkeit einer a-religiösen, biologischen oder auch naturwissenschaftlich orientierten psychologischen Untersuchung im Keim erstickt.[47] So ging es bspw. Wilhelm Dilthey nicht zuletzt auch darum, mit seiner Herauslösung und Betonung von (religiöser) Erfahrung aus religiöser Praxis und Lehre, ein geisteswissenschaftliches Postulat gegenüber den Naturwissenschaften zu behaupten.[48] Und mit Rudolf Otto kulminierte die Rhetorik von Erfah-

---

bedingt, wobei der Träger dieses Stils eine soziale Gemeinschaft oder bestimmte Gruppe [bspw. in unserem Fall theologische Gelehrte; Anm. v. Verf.] ist (54f.).

43 Proudfoot, Religious Experience, XV.

44 Vgl. nicht nur für Schleiermacher, sondern auch für James und Dilthey grundlegend Jung, Erfahrung und Religion.

45 Vgl. für Schleiermacher Döbler, Mystik, 29f.; für Rudolf Otto und Friedrich Heiler: ibid., 53–62; näher auch bei Proudfoot, Religious Experience, 232f.

46 Vgl. Sharf, The Rhetoric, 268. 271; zudem: Shantz, Black Box, 3f.

47 Vgl. bes. Taves, Religious Experience, 3f.

48 Dies beschreibt schlüssig Nehring, Präsenz, 347.

https://doi.org/10.5771/9783826871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

rung in gewisser Weise, indem er sie der wissenschaftlichen Erforsch- und Kommunizierbarkeit entzog, als er in seinen berühmt gewordenen Bemerkungen vom Gefühl im Gemüt des religiösen Subjekts sprach, welches rational und begrifflich nicht fassbar, infolgedessen nicht zugänglich sei, außer man habe als Forscher selbst ein solches.[49]

2.2 Gibt es einen unvermittelten und universellen Charakter von *religiöser Erfahrung?*

Diesen Kategorien vom Gefühl und der individuellen, privaten Erfahrung waren zudem noch zwei weitere Vorstellungen inhärent, die der kulturkonstruktivistische Ansatz kritisch verhandelt hat: das „Unmittelbare" bzw. „Pure" an Erfahrung und ihre Universalität. Sie haben es Forschern von Religion erlaubt, einerseits zwischen einem universalen erfahrungsrelevanten Grund von Religionen und andererseits seinen verschiedenen kulturell abhängigen Äußerungen zu unterscheiden.[50] Dergestalt konnte *religiöse Erfahrung* fungieren als eine bestimmte konfessionell unspezifische Kategorie, die gewissermaßen als Ausgangspunkt und unabhängig von den sich erst in einem zweiten Schritt ausbildenden religiösen Traditionen verstanden wurde.[51]

Es ist allem voran Steven Katz zu verdanken, die damit verbundenen Schwierigkeiten herausgearbeitet zu haben.[52] Was sich bei ihm als pluralistisches Verständnis von Mystik und Kritik gegen die *perennial philosophy* richtet, also gegen einen gemeinsamen Kern von mystischer bzw. religiöser Erfahrung in allen Religionen,[53] lässt sich fortführen zu der Frage von Kulturspezifik schlechthin. So zweifelt er die Möglichkeit einer „puren", unvermittelten Erfahrung an, da Erfahrung immer

49 Vgl. Otto, Das Heilige, 7f. Dieser spricht ibid. sogar von einem Reduktionismus, wenn Psychologie und Physiologie Religionen untersuchen; die Verlegung der Erfahrungskategorie in das Individuum und die Privatsphäre problematisiert auch Kapstein, Religious Experience, 269–72.

50 Siehe Sharf, Meditative Experience, 230.

51 Vgl. im Detail Jung, Erfahrung und Religion, 255f.

52 Vgl. seinen vielfach beachteten Aufsatz: Katz Language, 22–74; vgl. zudem in ähnlicher Tradition: Almond, Mystical Experience.

53 Vgl. u. a. Shear, Mystical Experiences; als erster ausdrücklich formuliert hat diese Kritik wohl Scholem, Major Trends, 5f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

konditioniert sei, und zwar durch die Tradition, in der sie stattfindet.[54] So formen Größen wie familiäre Sprache und Symbole sowie die in der religiösen Tradition gründenden Erwartungen und Denkmuster die Erfahrung grundlegend.[55] Insofern von einem Erlebnis zu sprechen, welches absolut „pur" und a-propositional entsteht, ist für Katz epistemologisch unhaltbar. Er geht den Weg dabei argumentativ besonders über die Sprache.[56] Dies scheint schlüssig und greift die Problematik an der Wurzel: Können wir überhaupt unterscheiden zwischen „Erfahrung" und dem Bericht von/über „Erfahrung"? Und weiter: können wir, wie James es in klassischer Weise getan hat,[57] – auch wenn er bei seinem Verständnis vom „pure experience" die *religiöse Erfahrung* nicht als eine Kategorie *sui generis* von anderen außergewöhnlichen Erfahrungen abtrennen wollte –[58] einen gewissen „Kern" von Erfahrung von seiner Interpretation separieren?[59]

Erfahrung als solche wird versprachlicht bzw. genauer gesagt sprachlich mitgeteilt. Letztlich bedarf sie der Versprachlichung, um mitgeteilt zu werden.[60] Der Versprachlichung ist implizit, dass jene Erfahrung in einen bestimmten sozio-kulturellen Rahmen gestellt wird, was wiederum nichts anderes heißt, als dass ihre Mitteilung nur Erfolg hat, wenn das Erfahrene – wie sehr auch immer die Unzulänglichkeit der Sprache als Beschreibung dafür betont wird – in einen vereinbarten sprachlich-kulturellen Rahmen eingebettet und mit bereits Bekanntem assoziiert wird. Eine konsequente Schlussfolgerung daraus ist, dass Versprachlichung religiöser Erfahrung das Erlebte im soziokulturellen Kontext der spezifischen religiösen Tradition wiedergibt. Allein schon aus dieser Tatsache ist die Vorstellung von einem methodologisch unmittelbaren Zugang zu Erfahrung nur schwerlich aufrecht zu

54 Vgl. Katz, Language, 26.

55 Siehe bes. Katz, Conservative Character, 59: "experience must be mediated by the kind of beings we are…conditioned both linguistically and cognitively by a variety of factors including the expectation of what will be experienced."

56 Vgl. bspw. Katz, Language, 38; weiter dazu id. (Hg.), Mysticism and Language; id. (Hg.), Mysticism and Sacred Scripture.

57 Vgl. u. a. James, Essays, 36; siehe allgemein dazu Alston, Art. "Religious Experience".

58 Vgl. James, Consciousness, 480.

59 Vgl. dafür auch Proudfoot, Religious Experience, 194.

60 Siehe für die folgenden Überlegungen Antes, Mystische Erfahrung, 1–9.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

erhalten. Das trifft übrigens auch auf die Vorstellung eines gemeinsamen, nur noch kontextuell verschieden ausgedeuteten Kerns von Erfahrung in allen religiösen Traditionen zu. Denn wenn wir nur diese kontextgebundene Darstellung vor uns haben, lässt sich nicht entscheiden, ob die Unterschiede aus jenen oder aus „im Kern" verschieden gemachten Erfahrungen herrühren. Das wiederum zur Disposition zu stellen, erscheint fraglich, da davon auszugehen ist, dass nicht erst die Interpretation, die nach einem gemachten individuellen Erlebnis zweifelsohne (auch) stattfindet, sondern schon die Erfahrung selbst, durch kulturelle Größen mitgeneriert wird. Das soziokulturelle Milieu „verpackt" sprichwörtlich also nicht erst ein pures und genuines Erlebtes. Folglich dürfte die von Andreas Nehring gestellte Frage, die er an die von Kippenberg und von Stuckrad geübte Kritik des hermeneutischen Modells *individuelles Erleben – Ausdruck des Erlebens* indirekt heranträgt, als äußerst diffizil gelten, nämlich ob es eine Möglichkeit des apropositionalen und vor-begrifflichen bzw. vor-symbolischen im religiösen Erleben gibt oder es doch nur im Rahmen des schon Gemachten bzw. Gedachten (Zeichen, Handlungen) zu verstehen ist.[61]

Unabhängig von diesen Erörterungen, dennoch der Rhetorik von religiöser Erfahrung in gewisser Weise anhaftend, bleibt nach wie vor die berechtigte Frage nach der Diskrepanz zwischen der Dimension der Erfahrung bzw. des Erlebens und dem wissenschaftlichen, und das heißt allem voran dem theoretischen Umgang damit. Das meint im engeren Sinn also jene Frage, inwiefern Religion und *religiöse Erfahrung* nicht vielmehr wissenschaftlich konstruierte Begriffe sein könnten, die dem Wissenschaftler primär zum Analysieren, Vergleichen und Verallgemeinern dienen, wie es schon Jonathan Z. Smith klassisch diskutiert hat.[62] In jedem Fall wird es schwierig, zumal auf der Theorieebene, wenn *religiöse Erfahrung* als Begriff oder als Argument verwendet und wenn dabei eine singuläre *religiöse Erfahrung* postuliert wird. Ein solches Verständnis läuft Gefahr, sich in einem Theoriegeflecht und lebensweltfernen Spekulieren zu verlieren.

61 Nehring, Präsenz, 342.

62 Smith, Imagining Religion, XI; vgl. in ähnlicher Weise: Asad, Genealogies of Religion, 27–54.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

2.3 Religionswissenschaftliche Positionen und Probleme kulturalistischer Ansätze

Dem gegenwärtigen religionswissenschaftlichen Verständnis bei der Untersuchung von *religiöser Erfahrung* entspricht es zumindest, dass selbige nicht verstanden wird als eine bloße Repräsentation eines unvermittelten, quasi reinen Erlebens, sondern als zu erörternde kulturelle Verhandlung, demgemäß also als „transkulturelles Phänomen".[63] Indem die Religionswissenschaft historisch und soziologisch arbeitet, löst sie das Verständnis einer singulär zu fassenden Erfahrung auf und setzt eher einen pluralistischen Erfahrungsbegriff voraus.[64] Dergestalt ist womöglich zu unterscheiden zwischen „religiöser Erfahrung" als einem (argumentativen) Konzept und „religiösen Erfahrungen".[65] Das zu Erörternde ist dabei eben nicht die direkte und unvermittelte Erfahrung, sondern in unserem Fall Texte und Narrative, die Erfahrungen beschreiben.

Die berechtigte Frage, die von kulturalistischen Ansätzen wie die eines Wayne Proudfoot gestellt wurden, ist, ob nicht *religiöse Erfahrung* auch nur dergestalt untersucht und bestimmt werden kann, indem man die sprachlichen und symbolischen Konzepte wie Glaubensinhalte, die bekanntermaßen konstitutiv sind für jene, sowie die Praktiken rekonstruiert.[66] Die Gefahr hierbei ist allerdings, dass man voreilig einem wahrscheinlich zu einfachem Schema erliegt, welches von kulturellen Konzepten und Vorstellungen geradewegs auf eine Erfahrung eines religiösen Subjekts schließen lassen soll. Ohne die Möglichkeit der Tatsächlichkeit des wie auch immer gearteten Erfahrungsberichts in Abrede stellen zu wollen, sollte berücksichtigt werden, dass einige Texte vor dem Hintergrund ihres Charakters als Bedeutungskonstruktionen zu sehen sind, d. h. ideelle oder inspirierende Bedeutung besitzen. Hier ist die geschilderte Erfahrung eher narrativ konstruiert. Carl A. Keller macht sicher zurecht auf die Gefahr der Reduktion von Er-

63 Vgl. dafür Hock, transkulturelles Phänomen, 67–82.
64 Vgl. Grieser, Transformationen, 104.
65 Franks Davis, Religious Experience, 29, hält im Zuge ihrer Feststellung, dass es so viele Typen von religiösen Erfahrungen gibt, eine Bestimmung dieser sogar für nicht zielführend.
66 Vgl. Proudfoot, Religious Expereince, 219.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

fahrung auf Doktrine und Lehrinhalte aufmerksam bei einer solchen Herangehensweise, wenn er schreibt: „texts do not necessarily reflect experience"; „[scholars] must be conscious of the gap which separates linguistic expression from experience".[67] Wie es ohnehin eine gewisse Unzulänglichkeit darstellen dürfte, aufgrund methodologischer Bequemlichkeit o. ä. *religiöse Erfahrung* lediglich auf religiöse Sprache zu reduzieren –[68] wofür der ‚Behaviourismus' das beste Beispiel bietet, indem er das Ergründen der „inneren Welt" als mit wissenschaftlichen Untersuchungen unmöglich erklärte und nur das menschliche Verhalten als angemessen dafür ansah, was jedoch allmählich zu einer theoretischen Reduktion und dem weg-erklären mentaler Zustände hin zu materiellen Funktionen und Prozessen des Menschen führte.[69]

Die Relevanz kulturkonstruktivistischer Ansätze täuscht gewiss nicht darüber hinweg, dass auch sie sich einer bestimmten Tradition und Argumentationsstruktur verdanken. So sind besonders die Arbeiten von S. Katz mit ihrer Absprache an ein unvermitteltes, „privates" Erfahren einem wittgensteinischen Erbe verpflichtet, das von dem epistemologischen Verständnis von der Unmöglichkeit privater Sprachen ausgeht. Insofern auch Erfahrung schwerlich privat sein kann, vermag sie ihre Bedeutung nur vom öffentlichen Raum der Kultur und Sprache zu erhalten.[70]

Im Zusammenhang dieser kulturalistischen Annäherung, gepaart mit der Absage an die Religionsphänomenologie, hat Hubert Knoblauch einleuchtend auf das gegenteilige Problem hingewiesen, namentlich dass die kultur- und sozialwissenschaftlich orientierte Religionswissenschaft gerade die Dimension der Erfahrung „stiefmütterlich behandelt" hat.[71] Zweifelsohne steht fest, dass religiöse Menschen Erfahrungen machen. Dies wegzudiskutieren, würde sprichwörtlich das Kind mit dem Bade ausschütten. Andererseits *religiöse Erfahrung* als einen Begriff zu verwenden mit all seinen Implikationen, will meinen als eine zusammengesetzte Begrifflichkeit, ein Kompositum, das als Kategorie eigenen Charakters avanciert, ist fehlgeleitet. Die Lösung des

67 Keller, Mystical Literature, 95.
68 Auf eine Überbetonung von Sprache weist Archer, Being Human, 316, hin.
69 Vgl. King, Epistemological Models, 268, direkt auf Katz' Ansatz Bezug nehmend.
70 Vgl. dafür ibid., 259.
71 Knoblauch, Soziologie der religiösen Erfahrung, 69.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Problems kann also nur darin liegen, sie eben nicht als etwas Einzigartiges anzusehen, welches nicht-diskursiv oder nicht-konzeptuell ist. Eine Untersuchung, die nach den Bedingungen von Erleben fragt, kann im Grunde auch nicht aufgehen, wenn sie *religiöse Erfahrung* privilegiert als etwas Anderes, Unbeschreibbares. Das kann schon deshalb nicht intendiert sein, da ein solches Grundverständnis zurückreicht auf einen obsoleten cartesischen Dualismus und es hier gerade nicht um eine Darstellung der Abbildung einer „inneren" Welt in eine „äußere" gehen soll.

2.4 Wie also *religiöse Erfahrung* definieren?

Eine Fragestellung nach der Bedeutung körperlicher Techniken und Modifikationspraktiken für das Erleben religiöser Menschen verlangt nach einer gewissen Arbeitsdefinition von „religiöser Erfahrung". Das fällt schwer vor dem Hintergrund, wenn wie gezeigt dem Begriff implizit ein spezifisches semantisches und epistemisches Verständnis zugrunde liegt, welches kritisch hinterfragt wird. Doch eine Dekonstruktion allein dürfte wenig zielführend sein, sofern sie sich ausschließlich im Auffinden von gewissen Erkenntnisinteressen ergeht. Und dennoch kann gerade das auch einen möglichen Ansatzpunkt bieten. Das disziplinär verschiedene Interesse an *religiöser Erfahrung* seit mehr als hundert Jahren lässt berechtigterweise nach einer möglichen Synthese fragen. Es wirkt verständlich, dabei die Bestimmung von evangelisch theologischer Seite wie oben ersichtlich außen vor zu lassen, da es um keine Begründung und Vermittlung des christlichen Glaubens gehen kann.[72] Eine Ermittlung lässt sich m. E. also nur durch eine Herangehensweise über die philosophische und religionswissenschaftliche Auseinandersetzung in diesem Zeitraum bewältigen. An dieser Stelle sei nochmals die Verknüpfung zu den bereits über hundert Jahre alten Gedanken von William James gestattet: Zum einen ging er davon aus, dass das Spezifische an religiöser Erfahrung, und damit meinte er in ihrer Basis die Emotion, nicht in ihrer Einzigartigkeit, jedenfalls nicht

72 Vgl. für die Benennung dieser Verhältnismäßigkeit: Käbisch, Erfahrungsbezogener Religionsunterricht, 33.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

der generischen, sondern in ihrem Gerichtetsein auf ein wie auch immer definiertes religiöses Objekt liegt und somit also zur religiösen Emotion wird.[73] Zum anderen ist – in diesem ersten Punkt gewissermaßen implizit – bei ihm selbst kein wirkliches Bestreben zu erkennen, sie methodisch zu definieren, sondern vielmehr einfach Berichte und Texte von religiösen Menschen hinzuzuziehen, die von solchen Begebenheiten Zeugnis geben.[74] Aus diesen Gedanken können wir gewisse Merkposten für unser Verständnis von religiöser Erfahrung filtern.

1. Religiöse Erfahrung ist emotional *und* kognitiv:
   Was ist eigentlich Erfahrung genau und was zeichnet sie aus, könnte berechtigterweise als allgemeine Frage aufgeworfen werden. Eine Hilfestellung hierbei ist womöglich, sich an dem von James gebrauchten Begriff zu orientieren. Denn das englische „experience" hält augenscheinlich mehr bereit als das deutsche Wort „Erfahrung". Hier kann es ferner so etwas bedeuten wie „Erleben", „Empfinden" oder auch „Wahrnehmen", und James sowie andere Autoren seiner Zeit dürften es in diesem Verständnis gebraucht haben. Sie ist also etwas, was das Gefühlsmäßige bzw. Emotionale des Menschen angeht. Und tatsächlich definiert etwa Franz von Kutschera *religiöse Erfahrung* als *eine* Form des Erlebens. Dieses Erleben sei aber kein distanziertes Feststellen von Fakten, sondern eine Art Beteiligtsein am Erlebten, welches in seiner Bedeutung vom religiösen Menschen erfasst wird und ihn auch emotional affiziert.[75] Man könnte demgemäß der Vermutung folgen, in der Erfahrung ist der Mensch mehr in einem Modus des Erlebens, als dass er begrifflich erschließt, und es erscheint ihm jenes Erleben in dieser Hinsicht als unmittelbar.[76] Dennoch besteht hier noch keine Notwendigkeit,

73 Vgl. James, Varieties, 28: "there is no ground for assuming a simple abstract 'religious emotion' to exist as a distinct elementary mental affection by itself…"; und für das Gerichtetsein klassisch ibid., 31: "feelings, acts and experiences of individual men in their solitude, so far as they apprehend themselves to stand in relation to whatever they may consider the divine."

74 Vgl. für die Tragweite dieser Gedanken (auch noch) für die heutige Religionspsychologie: Lämmermann, Religionspsychologie, 99–108; Heine, Grundlagen, 126–128.

75 Vgl. von Kutschera, Glaube und Vernunft, 207.

76 Vgl. Ricken, Analogie der Erfahrung, bes. 93f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

den dann von James vollzogenen Schluss mitzudenken, d. h. einen gewissen Kern von Erfahrung, namentlich die Emotion bzw. das Gefühl, von seiner Interpretation/Deutung zu trennen, also einen wie auch immer vorgestellten Impuls im Menschen *sekundär* auf ein (religiöses) Objekt gerichtet zu sehen. Denn an dieser Stelle wäre man einer ungebührlichen Trennung von Emotion und Kognition aufgesessen,[77] deren obsoleten Ansatz auch die moderne Emotionspsychologie nur noch schwer zu berücksichtigen vorsieht.[78]

Es können hier leider nicht die vielen und verschiedenen Forschungsmeinungen über Emotion ausführlich beschrieben werden. Diese reichen über materialistische, universalistische, kulturalistische, rationalistische und andere Annäherungen und sind selbst in der anthropologischen Erforschung nicht einheitlich.[79] Hierbei kreisen die Diskussionen erwartungsgemäß um die Fragen, wie Emotion zu verstehen ist, biologisch bzw. neurophysiologisch oder sozial und kulturell konstruiert, und wie diese beiden zusammenhängen.[80] Diese Ambiguität und differenzierte Auffassung manifestiert sich auch in dem ebenso hier nicht weiter verfolgbaren Ansatz mancher Forscher, zwischen Emotion (emotion) und Gefühl (feeling) zu unterscheiden, wobei Emotionen – reflexartig verstanden – physiologische Zustände markieren, wohingegen Gefühle das „Sichbewusstsein" dieser Emotionen, also eine kognitive Verarbeitung, bedeuten sollen.[81] Die Schwierigkeiten bei einer solchen Bestimmung müssen in jedem Fall berücksichtig werden.

Für unsere Untersuchung bleibt dabei jedoch vor allem relevant, dass eine kategorische Trennung nicht zielführend ist, dass folglich nicht erst die Interpretation oder Deutung einer Emotion es zu einer religiösen Erfahrung werden lassen, sondern dass diese selbst in ihrer Emotionalität und Kognitivität aus einer religiösen bzw.

77 Siehe dafür Wiggins, Subjektivismus, 494–510; oder Clore, Rationality of Emotion.

78 Vgl. für deren multidisziplinäre Auffassung von Emotion klassisch: Scherer, Emotionspsychologie, 1–38; und für die Interdependenz von Emotion und Kognition id./Zentner, integrative Ansätze, 151–164.

79 Vgl. Lindholm, Anthropology of Emotion, 30–47; Lutz/White, Anthropology of Emotions, 405–36.

80 Siehe Rosaldo, Toward an Anthropology, 137–57; weiter Levy, Emotion, 214–37; Spiro, Emotion and Reason, 323–46.

81 Vgl. Damasio, Feeling, 81; siehe hierfür auch Pyysiäinen, 85f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

kulturellen Situiertheit entspringt. Der Gehalt der religiösen Erfahrung, will meinen das, was das Subjekt erlebt und dergestalt wahrnimmt, beruht auf begrifflichen und konzeptuellen und nicht bloß auf sensorischen wie diskriminativen Fähigkeiten. M. a. W.: der Erfahrungsgehalt und -eindruck entsteht in einem bestimmten Verstehens- und Deutungskontext.[82] Dies setzt wiederum eine kognitive Verarbeitung voraus. Sofern daher angenommen wird, dass Erfahrung zu verstehen ist als ein „Prozeß der Verarbeitung von Sinnesreizen […] durch unseren kognitiven Apparat", der vom System der zur Verfügung stehenden Begriffe, Informationen und Erwartungen abhängt,[83] so folgerichtig ist die Ableitung, dass religiöses Erleben von einem Zusammenspiel emotionaler und kognitiver Vorgänge abhängt, wobei letztere zumeist erstere beeinflussen können. Noch einmal ist dabei darauf hinzuweisen, dass allein Emotionen an sich nicht nur Zustände von diffuser physiologischer Erregung sind.[84]

Etwas Unbestimmtes oder Unvermitteltes zu erfahren, ergäbe demnach nur schwerlich Sinn. Denn wenn etwas erfahren wird, dann muss es etwas schon (begrifflich, konzeptuell) Bestimmtes sein, sofern es für das Individuum bedeutungs- und gehaltvoll ist – individuelles Erleben vollzieht sich durch schon vorhandene Deutungsangebote.[85] Gewiss kommt dem individuellen religiösen Erleben auch ein starkes affektives und subjektives Moment zu,[86] doch dass in der Erfahrung Dinge „deshalb und so sind", verlangt nach einem konzeptuellen Rahmen, in dem diese passen, nach einer konzeptuellen Fähigkeit, die schon im Machen der Erfahrung wirkt.[87] Daraus wiederum lässt sich schließen:

82 Vgl. Hansberger, Erfahrung, 43.
83 von Kutschera, Glaube und Vernunft, 206.
84 Vgl. hierfür klassisch Schachter/Singer, Emotional State, 379–399, die die Zusammenhänge physiologischer und kognitiver Determinanten untersuchen.
85 Vgl. Jung, Erfahrung und Religion, 249 und 262f.
86 Siehe dafür ausführlicher Margreiter, Erfahrung und Mystik, 252–262.
87 Vgl. McDowell, Mind and World, 9. 24; ebenso wie McDowell zweifelt auch Schaeffler, Logik der Erfahrung, 424f., eine interpretationsfreie Erfahrung an.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

2. Religiöse Erfahrung ist intentional und attributional:
   Etwas zugespitzt kann man sagen: Menschen machen Erfahrungen, weil sie es wollen. Sie intendieren bestimmte Erfahrungen. Und gerade im religiösen Bereich ist eine individuelle Erfahrung als Bestätigung bzw. Bekräftigung des Glaubens recht anziehend. Sie sind also gewissermaßen „vorbereitet" auf bestimmte Erfahrungsmodi und haben eine spezifische Erwartungshaltung sowie Verlangen nach mehr oder minder konkreten Erfahrungsinhalten.[88] Dabei muss an dieser Stelle einschränkend gesagt werden,[89] dass für die gegenwärtige Erörterung – besonders später in Bezug auf die ägyptischen Wüstenväter – nicht jede Erfahrung, welche sich in einem religiösen Kontext abspielt, gemeint ist. Vielmehr sind genau jene Erfahrungen hier angesprochen, die sich für das erfahrende Subjekt als „religiös signifikant" ausnehmen, die also einen bedeutenden und einschneidenden Unterschied ausmachen, indem sie dessen religiöses Selbst- und Weltverständnis bekräftigen oder diesbezüglich Zweifel aufwerfen. Es ist demzufolge sicher nicht falsch, konkreter von gewissen „Relevanzerfahrungen" und weiterführend auch von „Intensiverfahrungen" zu sprechen.[90] Die religiöse Signifikanz und Relevanz einer Erfahrung ist dabei selbstverständlich nur im engen Zusammenhang zu deren Inhalt zu sehen. Jener Inhalt verlangt jedoch nach einem bestimmten Referenzrahmen bzw. Referenzsystem, welcher von der jeweiligen religiösen Tradition gestellt wird. Jakob van Belzen hat in diesem Zusammenhang auf die bereits fünf Dekaden zurückliegenden Gedanken von Hjalmar Sundén aufmerksam gemacht.[91] Dieser versteht unter dem Referenzrahmen eine Möglichkeit, Ereignisse bzw. Dinge im Leben des Menschen religiös zu interpretieren. Dies führe zu einer spezifischen Wahrnehmungsdisposition. Konkreter ausgedrückt heißt es bei ihm:

88 Vgl. schon Malony, Religious Experience, 77–91; aktueller: Spilka et al., Religious Experience, 95–105.
89 Ich folge hier den Ausführungen von Hansberger, Erfahrung, 41.
90 Diese Begriffe, nicht aber die vom Autor dort impliziten ontologischen Schlussfolgerungen, entlehne ich aus: Porzelt, Jugendliche Intensiverfahrungen, 155.
91 Vgl. van Belzen, Überlegungen, 49.

https://doi.org/10.5771/9783826871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

> „Der Zweck, das Motivmuster, die Bereitschaft, die Einstellung, das aktuelle Referenzsystem bezw. der Referenzrahmen sind also von entscheidender Bedeutung für den Inhalt einer Wahrnehmung."[92]

Die rezenten wie aktuellen religionspsychologisch orientierten Ansätze versuchen dieser Gegebenheit ebenfalls gerecht zu werden, indem sie von einer ‚meaning system analysis' ausgehen:[93] d. h. Erfahrungen werden bereits gemacht und nicht erst interpretiert im Bedeutungszusammenhang, im ‚meaning system' der jeweiligen Person.[94] Dieses sogenannte ‚meaning system' wird sozusagen flankiert von situativen und charakterlichen Aspekten – religiöse Erfahrung tritt demgemäß besonders auf in religiösen Settings und Aktivitäten.

Eine solche attributionelle Herangehensweise versucht dementsprechend, diverse Hintergrundgegebenheiten als gedachte „Vorbereitungsfaktoren" zu berücksichtigen, angefangen beim Vorhandensein persönlicher Einstellungen und biographischer Einflüsse über spezifische religiöse Orientierungen sowie soziale Kontexte bis hin zu einem bestimmten Bestand religiöser Sprache.[95] Auf Seiten der Aktivitäten sind im Speziellen körperliche Praktiken und rituelle Vollzüge zu nennen sowie die damit zum Teil einhergehenden persönlichen Stresssituationen.[96] Besonders dort wird deutlich, in welch evidentem Maße religiöses Erleben methodisch gesucht wird. Ein derartiger Rekurs auf den Referenzrahmen bzw. das Bedeutungssystem des religiösen Menschen sowie die damit zusammenhängende kognitive Vermittlung von religiöser Erfahrung lässt als drittes darauf schließen:

92 Sundén, Religion und die Rollen, 5; Sundén nimmt ibid., 4 mit dem Begriff „Referenzrahmen" direkt Bezug auf Newcomb, Social Psychology, 94.

93 Vgl. hierfür Paloutzian et al., Religious Conversion., 151–170, bes. 159.

94 Vgl. grundlegend Paloutzian, Meaning-system Analysis, 331–347; Park, Religion and Meaning, 295–314.

95 Siehe für die Anfänge der Attributionstheorie: Proudfoot/Shaver, Attribution Theory, 317–330.

96 Vgl. allgemein zur Attributionstheorie in Bezug auf religiöse bzw. mystische Erfahrungen siehe Spilka/McIntosh, Attribution Theory, 421–455; Spilka et al., Structure, 241–257; bzw. bereits Hood, Religious Orientation, 285–292; id./Morris, Knowledge and Experience, 76–84.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

3. Religiöse Erfahrung ist subjektabhängig:
   Religiöse Erfahrung ist sowohl in ihrem Zustandekommen als auch ihrer Definition subjektabhängig. So sehr reduktionistisch kulturkonstruktivistische Ansätze wie die eines W. Proudfoot mit ihrer Bestimmung von Erfahrung als ausschließliches Produkt begrifflicher und kultureller Determinanten sind,[97] so ist dennoch zu berücksichtigen: religiöse Erfahrung muss beschrieben werden aus der Perspektive des Subjekts – wenn überhaupt, dann ist doch nur diese konstitutiv für religiöse Erfahrung. Denn es gibt bisher keine akzeptierte subjekt-unabhängige, allgemein anerkannte Definition von „Religion" bzw. „religiös".[98] Das Erreichen eines erzielten Zustands kann nur auf der Basis der subjektiven Selbst-Beurteilung bestimmt werden. Eine Erfahrung wird jedoch religiös gedeutet, wenn das Subjekt sie (bewusst) als mit dem ihm eigenen religiösen „Schema" konsistent identifiziert.[99] Das Erleben, in unserem Kontext besser: das Erfahren eines angestrebten religiösen Zustands ist also dann zustande gekommen, wenn das Subjekt es angibt. Was im Umkehrschluss bedeutet, dass es dies auch gleichzeitig definiert.[100]
   An dieser Stelle werden womöglich auch die mit James` Ansätzen übereinstimmenden Überlegungen eines Jakob van Belzen verständlich, dass Religionspsychologie ausschließlich solcherart Religionen und religiöse Sachverhalte untersuchen kann, wenn sie sich explizit machen. Explizit macht sich religiöse Erfahrung dadurch, dass sie gewissermaßen von den Fragestellenden vorgegeben wird; religionspsychologischer Forschung, wird von ihr eine Bestimmung

97 Siehe für diese Kritik bspw. Jung, Erfahrung und Religion, 357.

98 Saler, Conceptualizing Religion, XIV: "there are no sure, sharp, and universally accepted criteria for marking off religion from not-religion […]"; vgl. allerdings schon Sharpe, Understanding Religion, 33–48.

99 Vgl. Proudfoot. Religious Experience, 196f.; in ähnlicher Weise äußert sich Franks Davis, Religious Experience, 30f.; gleichzeitig weist auch schon Haeffner, Erfahrung, 185, darauf hin, dass das Ausschlaggebende an einer Erfahrung, so dass sie zu einer „religiösen Erfahrung" wird, nur dasjenige Subjekt beantworten kann, das glaubt, eine religiöse Erfahrung gemacht zu haben.

100 Vgl. hierfür Azari et al., Short Communication, 1651.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

gefordert, muss selbst – so van Belzen zugespitzt – gesagt werden, wovon man will, dass sie handelt.[101]

Zusammenfassend lässt sich über die drei Punkte sagen: religiöse Erfahrung ist zwar privat im Sinne, dass sie abhängig ist vom religiösen Individuum, und zwar von dessen Erwartungshaltung, Emotionen und kognitiven Strukturen. Doch sein Bericht oder der eines anderen von dieser Erfahrung ist nicht privat. Denn Erfahrung Machen wie Berichten stehen immezu im Zusammenhang von traditionell ausgehandelten Performanzen und eines in der bestimmten religiösen bzw. kulturellen Gemeinschaft postulierten Glaubens.[102] Operiert wird mit symbolisch aufgeladenen Begriffen und Vorstellungen, die der eigentlichen Erfahrung gewissermaßen schon vorgebaut sind bzw. quasi auf sie hinwirken, in jedem Fall jene begrenzen.[103]

2.5 Für eine kontextuelle und körperbezogene Interdisziplinarität von *religiöser Erfahrung*!

All diese Überlegungen laufen darauf hinaus, dass wir „Religion(en)" und religiöse Erfahrung im Grunde genommen ausschließlich kon-

101 Vgl. van Belzen, Überlegungen, 40f. „[A]lso sollte man […] nicht die Psychologie fragen, was eine religiöse Erfahrung oder was das Religiöse an einer religiösen Erfahrung sei, sondern ihr eine, oder auch mehrere religiöse Erfahrungen vorlegen, die sie dann im Lichte ihrer Expertise analysieren sollte. Was eine religiöse Erfahrung sei, was an einer Erfahrung religiös sei oder auch was eine Erfahrung zu einer religiösen Erfahrung mache, sind Fragen, die von anderen Disziplinen bearbeitet werden sollen, wobei in erster Linie an die Phänomenologie und die Philosophie zu denken wäre."

102 Sharf, The Rhetoric, 283, bemerkt dazu treffend: "one must give up what, in Cartesian view, is a fundamental attribute of experience: its privacy…scholars are not presented with experiences that stand in need of interpretation, but rather with texts, narratives, performances, and so forth."

103 Schon Katz, Language, 26, formuliert schlüssig: "the forms of consciousness which the mystic brings into experience set structured and limiting parameters on what the experience will be"; in ähnlicher Weise schreibt Proudfoot, Religious Experience, 154: "the experiences of mystics […] are testimonies not to some direct perception but to the beliefs that enter into the identification of the experience."

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

text-spezifisch definieren können.[104] Und es bleibt nicht zuletzt vor diesem Hintergrund schwer, von einer lange in den Wissenschaften gesuchten Essenz dieser Größen zu fragen. Ein sinnvollerer Weg ist es, die so zahlreich existierenden Definitionen als eine Art Vorschlag und Annäherung zu betrachten für den spezifischen religiösen Bestand.[105] Einer dieser „Vorschläge" stammt von Kenneth Pargament, der Religion speziell als einen Prozess der Suche (search process) versteht. Diese Suche ist geprägt von der Bedeutung zu dem, was in der jeweiligen Tradition als göttlich, heilig, transzendent u. ä. gelte.[106] Auch andere religionspsychologisch orientierte Ansätze gehen von diesem Verständnis aus und definieren die „Suche" konkret als „attempts to identify, articulate, maintain, or transform."[107]

Hinsichtlich eines spezifischen religiösen Phänomens wie z. B. die uns noch zu beschäftigende asketische Tradition erhält diese Bestimmung durchaus ihre Berechtigung. Besonders in diesem Milieu bietet sich dem an „religiöser Erfahrung" interessierten Forscher ein Fundus an Erfahrungsberichten an, die für das religiöse Referenzsystem bzw. den Bedeutungszusammenhang relevant sind. Religiöse Asketen sind allzu oft von dem Vorsatz geprägt, ihre Religion intensiv zu erfahren. Sei es aufgrund individueller Lebenskrisen, Neugier, gesteigerter Spiritualität oder gar eines Erwählungsgedankens. Sie begaben und begeben sich in ein religiös hoch aufgeladenes Setting an Zeichen und Symbolen, an Bedeutungszuweisungen, Erwartungshaltungen und Praktiken. Dabei prägt sie die konkrete Suche und das Verlangen nach transzendenten Erlebnissen, der Kontakt mit dem Göttlichen, was später noch ausführlicher zu zeigen sein wird.

Betrachten wir nun im Speziellen die oben gebrauchten Termini des Versuchs der „Identifikation", „Artikulation" und „Transformation" („identify, articulate, […] transform"), so finden diese gerade in asketi-

104 Siehe hierfür Molendijk, In Defense, 3–19.

105 Ibid., 9: "definitions of religion" betreffen nicht "its 'essence'", sondern eher "proposals to use the term within a specific context." In diese Stoßrichtung laufen auch die Überlegungen von Carsten Colpe, der auf die Frage, was eine Erfahrung zu einer „religiösen Erfahrung" macht, antwortet: „die Religion", worauf er dann auch acht Prinzipien für spezifische Religionstypen entwirft: Colpe, Erfahrung, bes. 58.

106 Vgl. Pargament, Significance, 201–229; Pargament, Psychology, 32.

107 Hill et al., Conceptualizing Religion, 66.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

schen Traditionen – auch das wird weiter unten noch ausführlich deutlich – eine sinnvolle Bestimmung: hier wird durch ein spezielles Narrativ eine gewisse Identifikation aufgebaut, d. h. über einen bestimmten der jeweiligen Religion eigenen Inhalt oder ein Ideal, bspw. die anthropologische Kondition, wird sich identifiziert. In vielen Fällen gelten bestimmte historische oder mythische Personen und deren Handlungen als Vorbilder für identifikatorisches Bestreben. Nun erfolgt in diesem Zusammenhang auch eine mit dieser Identifikation in Beziehung stehende Artikulation des Asketen. Zumeist gilt ein bestimmter Gegenstand, Aspekt oder auch eine Handlung als Artikulationswerkzeug. Darin implizit ist auch, gegenüber der selbst involvierten religiösen Gemeinschaft Stellung zu nehmen und sich in Bezug zu setzen zu den darin befindlichen Maximen und Idealen. Zuletzt geht es bei der Identifizierung und Artikulierung mit und über religiöse Inhalte um eine Intention der Transformation vom gegenwärtigen Zustand hin zu einem Idealzustand. Begleitet ist diese in den meisten Fällen mit körperlich fundierten, religiösen Handlungen und Ritualen. Die eigene emotional behaftete und mit den bestimmten religiösen Inhalten in gefühlter Diskrepanz stehende Identität wird gewissermaßen durch eine andere ersetzt.

Was mit diesen kurzen Ausführungen beispielhaft werden soll, ist, wie Identität, Bedeutung in einem bestimmten Referenzsystem, persönliche Emotionen und ihre kognitive Vermittlung, biologische Variablen und Erwartung ein Zusammenspiel eingehen, das anmahnt, Religion und religiöse Erfahrungen ganzheitlich und in konkreter Interdependenz mit körperlichen Vollzügen zu verstehen.

> „Fully characterizing an individual's or group's religion […] requires addressing not only beliefs but behavior, feelings, and experience. Zinnbauer and Pargamont (2005) list psychology relevant […] dimensions that include biology, sensation, affect, cognition, behavior, identity, meaning, morality, relationships, roles, creativity, personality, self-awareness, and salience."[108]

Dass es vor diesem Hintergrund so viele Herangehensweisen wie Faktoren geben mag, muss nicht zu einem Nachteil gereichen. Methoden der verschiedenen Disziplinen zeigen nur verschiedene Erklärungsebe-

108 Ouman, Defining Religion, 32.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

nen. Dessen einsichtig ist m. E. die Frage, ob eine Untersuchung zu Religionen und damit auch religiöser Erfahrung wissenschaftlich operieren kann, gar nicht so akut.[109] So betrachtet die Neurowissenschaft Religion und religiöse Erfahrung vor allem im Zusammenhang von Prozessen des vegetativen Nervensystems und Gehirns, die Kognitionspsychologie sucht nach dem Zusammenspiel von Wahrnehmungskonstanten und Gedächtnis- sowie Bewertungsprozessen, wohingegen die Sozial- und Kulturwissenschaft auf das soziale und kulturelle Milieu hinweist und die Philosophie ihres Zeichens wiederum die logische Kohärenz und Kommunikabilität im Auge hat. Diese Multiperspektivität weist aber letztlich nur darauf hin, religiöse Erfahrung nicht bloß als mentale Bewusstseinsphänomene, sondern vielmehr – sicher auch im Sinne Mauss' – bio-psycho-sozial zu verstehen.[110] Ganz in diesem Sinne kann auch die von Paloutzian und Park vorgeschlagene Operationalisierung eines „multilevel interdisciplinary paradigm" gesehen werden, die einen „cross-disciplinary approach" im Sinn hat, der Biologie, Anthropologie, Kognitionswissenschaften, Philosophie u. a. zu integrieren beabsichtigt.[111]

Die lange von Religionspsychologen seit James gestellte Frage, ob religiöse Erfahrung gesondert oder doch auch mit den gemeinhin für menschliches Verhalten herangezogenen Untersuchungsmethoden zu erforschen ist,[112] kann nun – bei allem Vorbehalt und Schwierigkeiten – besser beantwortet werden. Greifen wir Erfahrung im religiösen Raum als *eine* Art von Erfahrung wie viele andere, gewissermaßen als *einen* Bewusstseinsmodus, so ergibt sich die Schlussfolgerung, ihre in Raum und Zeit fassbaren kulturellen Ausdrücke mit den auch für andere Erfahrungsphänomene üblichen Methoden zu untersuchen. „Religiöse Erfahrung" zu verstehen als ein Substantiv modifiziert durch ein Adjektiv, scheint m. E. an eine adäquatere Beschreibung religiösen Erlebens heranzureichen.[113]

Betrachtet man den Untertitel in James epochalem Werk, so steht dort: „a study in human nature". Mit einem ganzheitlichen und an an-

109 So Xygalatas, Study of Religion, 531–549.
110 In Anlehung an (dort jedoch auf „Gefühle" bezogen) Grom, religiöses Erleben, 24.
111 Paloutzian/Park, Integrative Themes, bes. 7f.
112 Vgl. u. a. Baumeister, Religion and Psychology, 165–267.
113 Siehe für diese Überlegungen Shantz, Black Box, 11f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

thropologischen Fragestellungen interessierten Verständnis von religiöser Erfahrung trägt man auch dieser Spezifizierung in gewisser Hinsicht Rechnung. Es ist nun hierbei besonders der Körper, der einen bedeutenden Ansatz bietet. Denn gerade bei den schwierigen Fragen, ob und wie religiöse Erfahrung un-/vermittelt entsteht, sowie der nicht ausreichenden Ansicht, dass Kultur und Sprache der einzig gangbare Weg der Analyse von religiösen Phänomenen scheint, machen biologische und kognitive Variablen menschliche Allgemeinheiten explizit, die letztendlich körperlichen Gegebenheiten unterliegen. Wie auch immer das Verhältnis von Emotion und Kognition zu beurteilen ist in Hinblick auf religiöse Erfahrung: sie und generell jede menschliche Erfahrung ist ein komplexer Vorgang verkörperten Fühlens und Denkens.[114] Sallie King fasst dieses Problem treffend zusammen, wenn sie schreibt:

> "if we ask ‚can there be unmediated experience?' we must reply that there cannot be unembodied experience."[115]

Dies soll im folgenden Punkt 3 näher ausgeführt werden.

3. Der Körper als Verbindungsglied von geistes- und naturwissenschaftlicher Erforschung religiösen Lebens

3.1 Der Körper als „Erfahrender"

Am Problemfeld „Erfahrung" scheint sich in besonderer Weise die gefühlt ewig andauernde Dualität einer einerseits natur- andererseits geisteswissenschaftlichen Untersuchung lebensweltlicher und verhaltensbezogener Phänomene des Menschen zu entzünden. Wie angedeutet fällt dem Körper als Untersuchungsfeld nunmehr eine entscheidende Rolle bei dieser Verhältnisbestimmung zu.

Ausgehend vom klassischen Verständnis cartesischer Dichotomie sind die Linien klar gezogen und der Erfahrung wird als Effekt des Geistes ein subjektives Postulat, dem Körper hingegen als Objekt, als Ding, die Eigeneschaft einer objektiv beschreibbaren Größe zuteil,

114 Vgl. dafür Azari/Birnbacher, Religious Experience, 906.
115 King, Epistemological Models, 277.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

ganz im Sinne empirischer und physikalischer Nachprüfbarkeit. Diese problematische Einordnung wurde, wie wir oben sehen konnten, zudem noch dadurch befeuert, dass die Erfahrung vollends auf eine Art geistige Ebene enthoben wurde, indem insbesondere kulturkonstruktivistische Ansätze sie als Ergebnis symbol- und sprachtheoretischer Aushandlungen deklarierten. Eine Art Klärung der stets alten wie aktuellen Frage, ob Erfahrung lediglich ein Ergebnis von sprachlichen Mitteln, symbolischen Strukturen und Diskursen, mithin also sprachlich konstruiert sei, sollte insbesondere der *linguistic turn* sprichwörtlich herbeizwingen, der ihr einen für die historische Erkenntnis wenig bedeutenden Charakter attestierte.[116] Zweifelsohne führt diese Erklärung in eine Art Sackgasse und das Erleben des Menschen in all seinen Facetten führt über mehr hinaus als bloße verbale Prozesse und symbolisch diskursivierte Vermittlung. Gleichermaßen fehlgeleitet dürfte der damit oft verbundene Schluss sein, dem Körper die Fähigkeit der subjektiven Erfahrung abzusprechen und ihn ausschließlich als wahrgenommenes Objekt zu sehen. Dabei ist besonders eine Berücksichtigung psychologischer und materieller Aspekte von Erfahrung und subjektivem Erleben ganz zu recht gestellt worden.[117] Denn Menschen machen ganz bewusst und oft intentional Erfahrungen mit und an dem Körper, „Körpererfahrungen" gewissermaßen.

Untersuchungen zu gewissen „Körpererfahrungen" selbst – so eine Feststellung noch vor fünfzehn Jahren – gibt es wenig an der Zahl.[118] Dennoch ist es ratsam, bei einer kritischen Verhandlung und angestrebten Überwindung der Disparität von Geist und Körper, und damit auch von Natur und Kultur, nicht einfach die üblichen Denkmuster und damit die Aporien in eine physische Welt zu verlagern wie überhaupt auf den Körper die vormals ihm abgesprochenen Eigenschafen unreflektiert zu übertragen.

116 Vgl. Scott, Evidence, 363–387; den in diesem Zusammenhang dem Erfahrungsbegriff zugeschriebenen narrativen Charakter behandelt Canning, Problematische Dichotomien, bes. 175f.

117 Vgl. Roper, linguistic turn, 452–466.

118 Ulbricht, Körpererfahrung, 94.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

3.2 Der Körper am Scheideweg von Subjekt-Objekt-Dualismus und Religion- Naturwissenschaft-Isolierung

An dieser Stelle seien einige kritische Bemerkungen zum allzeit bekannten Problem des Dualismus und dem Verhältnis von Geistes- und Naturwissenschaften erlaubt – lediglich im Zusammenhang des Körperdiskurses und keinesfalls erschöpfend. Einer naturalistische Aspekte religiöser Phänomene berücksichtigenden Erörterung sollte in gewisser Hinsicht kein Dialog zwischen Geistes- und Naturwissenschaften angelegen sein – wie Sebastian Schüler zurecht bemerkt –,[119] da die zu überbrückende Dichotomie selbst doch eher ein abendländisches Kulturprodukt darstellt. Die Wurzeln einer Trennung von diesen beiden wissenschaftlichen Disziplinen lassen sich bis auf den Boden antiker griechischer Gelehrsamkeit zurückverfolgen und sind ganz besonders im 19. Jahrhundert vollends in ihre bis heute uns als mühsam erscheinende Formen gegossen worden.[120] Das hat in verstärktem Maße auch die Religionswissenschaft beeinflusst. In doppelter Hinsicht könnte man sagen.

Zum einen war sie als Erbin einer theologischen Tradition, besonders mit ihrer religionsphänomenologischen Stoßrichtung, naturwissenschaftlichen Weltbildern gegenüber unaufgeschlossen. Religion und Naturwissenschaften insulierten sich im Sinne eines ‚getrennt aber gleichberechtigt', ihr Verhältnis verdankten sie letztlich abendländischer intellektueller Kategorien.[121] Es ist weiter oben schon einmal deutlich geworden, dass die explizit gemachte unmittelbare, gefühlsmäßige Erfahrung als Religionen gemeinsame Grundkategorie als metaphysisch-religiöse Reaktion verstanden werden muss auf die seit der Kritik der Aufklärung wirkende materialistisch-anthropozentrische Deutung, die sich im 19. Jahrhundert potenzierte durch u. a. vergleichende Untersuchungen von Religionen, Errungenschaften Darwins oder auch die Aufnahme materialistischer Forschungshaltungen in der modernen Psychologie.[122] Der Körper avancierte hier immer zusehen-

119 Vgl. Schüler, Naturalismus und Sozialkonstruktivismus, 13.
120 Vgl. kritisch dazu Burkert, Fitness oder Opium?, 13–38.
121 Vgl. dazu Thompson, Neurophenomenology, 227.
122 Vgl. dazu ausführlich Widmer, Mystikforschung, 1–34; vgl. dazu auch Carrier/Mittelstrass, Mind-Body Problem, 15–19.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

der zur biochemischen Maschine, die im frappierenden Gegensatz zu geistigen Phänomenen steht.[123] Das spätestens seit Descartes aufgekommene Verständnis der Natur, unter die der Körper gezählt wurde, als einer Art sachlichen und „empirischen" Pendant zum Mentalen erhielt hier ihr wissenschaftliches Fundament. Indem beispielhaft die Introspektion und intrinsische Zweckbestimmung als Herangehensweise bei der Beobachtung von Phänomenen konsequent zurückgewiesen wurde, verschloss sich die moderne Naturwissenschaft, insbesondere die naturwissenschaftlich orientierte, an kausalen Zusammenhängen interessierte Psychologie.[124] Dem Körper wurde und wird m. E. nach wie vor also von vornherein die Möglichkeit einer sachgemäßen und angemessenen Involvierung in geistige Phänomene entzogen.

Zum anderen hat sich die Religionswissenschaft mit ihrer kulturalistischen Wende eine weitere Verschränkung gegenüber naturalistischen Ansätzen auferlegt. Denn genau dieses Geistige galt es, im sozialen und kulturellen Raum zu sichern vor naturwissenschaftlich reduktionistischen Erklärungsversuchen, haben sich diese erst einmal auf das Entschlüsseln mentaler Sphären verschrieben. Den Sozial- und Kulturwissenschaften als Kindern geisteswissenschaftlichen Selbstverständnisses gemäß Dilthey ist es nach wie vor befremdlich, naturwissenschaftliche Ansätze aufzunehmen. Eher ist man gewillt, eine Autonomie künstlich aufrechtzuerhalten, durch eine gewisse Loslösung von „Natur".[125] Es wird vergessen, dass das nun kultur- und sozialwissenschaftliche Verständnis von Religionen im Sinne eines sozialen Symbol- und Kommunikationssystems auch seine Grenzen besitzt und in seiner Theoriebildung komplexe religiöse Sachverhalte in gewisser

123 Vgl. Norris, Contributions, 183; König, Selbsterkenntnis, 22, spricht von der „Entzauberung bzw. Säkularisierung des Körpers durch seine Verwissenschaftlichung".

124 Quante, stereokopischer Blick, 133 und weiter 140f.; auch auf das teleologische Fragen menschlicher Verhaltensphänomene wurde Verzicht geübt, da sie anthropozentrisch und unempirisch anmuteten, vgl. Falkenberg, determiniert, 46f.

125 Vgl. Burkert, Biologie und Geisteswissenschaft, hier: 64; Burkert formuliert es noch drastischer, fast schon bissig: „Am reinsten mag Geisteswissenschaft sich verwirklicht sehen, wenn sie sich ganz von der Ausrichtung auf objektive Sachverhalte emanzipiert und in Interpretation von Interpretationen erfüllt. Hermeneutik kann sehr geistvoll sein; sie ist sich selbst genug: Hier erst recht wird alles zu Konstruktion, es gibt kein Finden, nur Erfinden und Weitergeben (ibid., 65)."

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Weise ebenso reduktionistisch zu bestimmen Gefahr läuft.[126] Vornehmlich eine stark sozialkonstruktivistische Position muss sich z. T. gerechtfertigten Kritikpunkten stellen, die besonders ihren oft angesprochenen relativistischen Charakter, ihre verkürzte Sicht auf emotionale, körperliche und praktische Aspekte und ihre Tendenz zur Aufrechterhaltung der Subjekt-Objekt-Spaltung betreffen.[127]

3.3 Leibphänomenologie und Embodiment

Insbesondere was letztere Problematik angeht, haben die nach wie vor aktuell wirkenden, fruchtbaren leibphänomenologischen Ansätze Husserls und insbesondere Merleau-Pontys der Auflösung einen unentbehrlichen Dienst erwiesen. Hier erscheint der „Leib" als sinnlich wahrnehmender und aktiv in der Welt befindlich Handelnder.[128] Er ist demnach nicht ausschließlich ein Objekt, das wir sehen, fühlen, riechen etc. können, sondern ein Prinzip von Erfahrung selbst.[129] Derartig phänomenologisch orientierte Ansätze stellen den angesprochenen Dualismus von Geist und Körper in Frage, jedoch ohne einem exkludierenden Materialismus noch einem Wegdiskutieren des Geistes voreilig Vorschub zu leisten. Dabei versucht man, der vermeintlichen Aporie dergestalt beizukommen, indem zwei unterschiedliche Weisen der Erfahrung des Körpers vorausgesetzt werden. Husserls Unterscheidung von "Leib und Körper" und Merleau-Pontys „Le corps objectif" und „corps proper" sind phänomenologische Unterscheidungen und keine ontologischen; zwei verschiedene Wege, wie wir den Körper erfahren können. Es ist die eigentümliche Konstitution, auf die Merleau-Ponty am Menschen Bezug nimmt, indem er ihn als ein Wesen bestimmt, das sowohl mit und durch den Körper erfahren und handeln kann, ohne ein Gewahrwerden, andererseits zu selbigen eine distan-

126 Vgl. dafür ganz zurecht Schüler, Naturalismus und Sozialkonstruktivismus, 9 und 14.

127 Vgl. dazu näher Knoblauch, kommunikative Konstruktion, 66–68.

128 Husserl, Ideen; Merleau-Ponty, Phänomenologie; siehe bereits in seinen ersten Arbeiten id., Primat der Wahrnehmung.

129 Vgl. Gallagher/Zahavi, The Phenomenological Mind, 154f.; auf diese Ansätze wird weiter unten nochmal genauer eingegangen.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

zierte Stellung zu beziehen und ihn als ein Objekt zu beschreiben imstande ist.[130] Zwei unterschiedliche Körper entstehen daraus dennoch nicht. Der „gelebte" Körper beruht auf dem als objektiv wahrgenommenen und auf physiologischen Mechanismen ruhenden Körper.

> "What we describe as the lived body from the phenomenological perspective is exactly the same as the biological body that we study from an objective perspective. The lived body clearly has a physiological basis, and as such it can be defined as 'a certain power of action within the framework of the anatomical apparatus' (Merleau-Ponty 1962, p. 109)."[131]

Als Wahrnehmende und Handelnde sind wir eingebettet in einen Körper, und alle Wahrnehmung wie Handlung setzt einen Körper voraus, aus dem heraus und mit dem diese entstehen und dergleichen mehr eine körperliche Selbst-Erfahrung involviert ist.[132] Diese körperliche Selbsterfahrung lässt uns zunächst einmal nicht in eine Distanz zu einem objektiven, physikalischen Körper gehen. Hier wird also keine Dichotomie aufgemacht, allein es ist allenthalben schwierig eine solche in diesem Zusammenhang aufrecht zu erhalten. Wie es Merleau-Ponty treffend beschreibt, der gelebte Körper befindet sich jenseits des Physiologischen und Psychologischen,[133] er ist gewissermaßen weder Geistiges noch Physisches. Damit ist letztlich eine dritte Dimension eröffnet, eine Erfahrungsdimension, die, bevor es zu jeglicher dichotomen Erwägung kommt, durch phänomenologische Reflexion ergründbar scheint.[134] Es dürfte klar werden, dass Merleau-Ponty mit seinem Leib-Begriff einen gewissen Kunstgriff und –begriff eingeführt hat, um genau die Diskrepanz von materieller, scheinbar objektiver Welt mit der des Bewusstseins zusammenzuführen bzw. zwischen jenen zu vermitteln. Der lange nachwirkende Schein einer metaphysischen Entität des Geistes oder Selbst wurde in jedem Fall eindrücklich in Frage gestellt, und es ist ein großer Verdienst, mentale Phänomene enger mit leiblichen bzw. verkörperten Gegebenheiten zu verknüpfen.[135]

130 Vgl. auch McGuire, Religion and the Body, 285.
131 Gallagher/zahavi, The Phenomenological Mind, 158.
132 So ibid., 161: "As perceivers and agents we are embedded and embodied agents. All perception and action involves a component of bodily self-experience."
133 Vgl. Merleau-Ponty, Phänomenologie, 89–122.
134 Siehe näher dazu Merleau-Ponty, Das Sichtbare, 172–203; ergänzend dazu E. Alloa, Maurice Merleau-Ponty II, 37–51.
135 Hierfür Gibson, Theory of Affordances, 33–48.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Ähnlich wichtig wurden die Überlegungen zum Embodiment-Paradigma in der die Phänomenologie rezipierenden Anthropologie. Thomas Csordas hat mit seinen Arbeiten weiter an einer Auflösung der Trennung von Subjekt und Objekt gearbeitet. Er selbst versucht die Situationsbedingtheit, körperliche Konstitution und kulturelle Gegebenheiten einzuweben in das, was das ‚Selbst' für ihn ausmacht. Es ist für ihn eine Möglichkeit, um sich in der Welt zu orientieren und in diesem Sinne eine Verbindung von „präreflexiver körperlicher Erfahrung, kulturell konstituiertem Millieu und situativer Spezifizität bzw. habitus."[136] Letzterer Begriff war schon vor Csordas bekannt und stammt von Bourdieu, der damit – auf Mauss fußend – den Mechanismus beschreibt, mit dem sich der Körper in einer bestimmten Kultur verhält.[137] Gleichsam bedeutend diskutiert schließlich auch Bourdieu prä-kognitive, verkörperte Dispositionen als Formen, mit und durch die eine Orientierung in der Welt, eine Organisierung sinnlicher wie körperlicher Erfahrungen und eine bestimmte Weise des Wissens und Handelns möglich ist.[138]

3.4 Eine ganzheitliche Auffassung des Menschen: Relativierung des Körperbooms

Zweifelsohne kann es als ein Verdienst der leibphänomenologischen Tradition gelten, und damit auch der diese berücksichtigende Anthropologie, dass der Körper und seine sinnliche Wahrnehmung schärfer in den Blick genommen wurden. Nichtsdestotrotz sind auch bei diesen gewissen Schwierigkeiten auszumachen.

Zum einen haben diese Stränge ein wahrscheinlich zu eindimensionales sozial-deterministisches Verständnis von Korporalität. Es fehlen insbesondere emotionale und affektiv-restriktive Gesichtspunkte sowie die Materialität und biologisch-physiologische Dispositionen berücksichtigende Variablen menschlicher Verkörperung.[139]

136 Csordas, Sacred Self, 95 [Übersetzung v. Verf.].
137 Vgl. Bourdieu, Theory of Practice, 124; für Csordas im Zusammenhang mit diesem Begriff siehe Sacred Self, 7.
138 Vgl. dafür Mellor/Shilling, Reforming the Body, 20f.
139 Vgl dafür zurecht Schüler, Phänomenologie der Wahrnehmung, 24.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

So dürfte es zudem problematisch sein, die interpretativen Vorgänge subjektiver Erschließung der Welt in den Körper zu verorten und damit die dualistischen Modelle einfach zu verschieben. So sehr der leibphänomenologischen Erkenntnis Rechnung zu tragen ist, dass der Körper letzthin der Ausgangspunkt jeglicher Bezüge zur Welt darstellt, gleicht die Erklärung, der Körper sei es, der prä-reflexiv etwas weiß, ebenso einer fehlgeleiteten Abstraktion wie die Verortung des Bewusstseins ausschließlich ins Gehirn. Ansätze, die durch eine starke anti-cartesische Federführung bestimmt sind, müssen darauf achten, nicht einfach die vormals dem Geist oder Bewusstsein zugeschriebenen Eigenschaften ohne Weiteres auf den „Körper" zu übertragen.[140]

Eine derartige Mentalisierung des Körpers beweist doch tatsächlich nur, dass man den Modellen und Denkansätzen noch verhaftet ist, die man eigentlich zu überwinden versucht hat. Es kann generell als prekär erachtet werden, dass vielerorts eine solchermaßen starke Konzentration auf den Körper zustande gekommen ist, weil man genau das, was man nicht erklären konnte, namentlich theoretische Fragen über die Subjektivität menschlicher Erfahrung, durch selbigen zu überwinden glaubte.[141] Gewiss ist hierher auch der Reiz an und für gewisse neuro- und kognitionswissenschaftliche Ansätze zu verorten, die ihrer Methode nach die subjektive Dimension von Erfahrung umgehen wollen.[142] Hier kann und konnte es vielerorts ebenso zu einer Verschiebung der Dichotomie kommen. Denn die Fokussierung auf physische Aspekte impliziert in derartigen Disziplinen häufig eine Reduzierung des Körpers auf das Gehirn. Will meinen, dass die Reduzierung des Bewusstseins auf das Gehirn in dem eben geschilderten Zusammenhang auch eine Reduzierung des Körpers auf das Gehirn mit sich führen kann.[143]

Mit diesen kurzen Ausführungen soll deutlich gemacht werden, dass es vielerorts – seien es phänomenologische oder sozialkonstrukti-

140 Vgl. für diese Ausführungen auch Loenhoff, Tacit Knowledge, 21f. und 34–36.
141 Siehe dafür kritisch Furey, Body, 7.
142 Vgl. dazu LeDoux, Synaptic Self, 205.
143 Siehe so ähnlich Gibbs Jr., Embodiment, 5.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

vistische Ansätze –[144] die durchaus längst notwenige Beschäftigung mit dem Körper zu einseitig und verengt stattgefunden hat und dass auch die biologischen Wissenschaften dies auf ihre Weise tun, indem sie selbigen zu stark objektivieren resp. physikalisieren, seine Erlebensdimension dabei vergessend. Es steht nach meinem Verständnis dennoch fest, dass eine Beschäftigung mit dem Körper in Fragen von Erleben eine ganzheitliche Berücksichtigung disziplinärer Momente und damit selbstverständlich auch die bio-physiologischen Aspekte einbeziehen muss.

> „Ein von medizinischem Wissen informiertes Forschungsprogramm […] kann Somatizität anstelle von bloß metaphorischem *embodiment* untersuchen."[145]

Dennoch ist bei dieser Rezeption Vorsicht angemahnt, problematische Punkte müssen im Sinne eines Vorbeugens kurz skizziert werden:

3.5 Probleme bei der Behandlung von (religiöser) Erfahrung seitens biologischer Wissenschaften

Hat eigentlich den religionsbezognen Wissenschaften oder einer biologischen Wissenschaft, fragt W. Wuttke-Groneberg in Hinblick auf die problematische Beziehung von Religion und Naturwissenschaften, eine die physischen und vitalen Vorgänge ergründende religionspsychologische Untersuchung zu obliegen?[146] Francis Crick insistiert da-

144 Vgl. dafür übrigens wesentlich ausführlicher Vasquéz, Materialist Theory of Religion, 87–148, wo er, nachdem er in einem Kapitel davor auf Husserl, Heidegger und Merleau-Ponty eingegangen ist (S. 59–86), bei Eliade anfängt (kritisch als „phenomenology at the service of onto-theology" bezeichnet, S. 99), die post-eliadische Ära über N. Smart und G. Flood bis hin zur Anthropologie alá Csordas beschreibt, um dann die Ursprünge und Entwicklung sozialkonstruktivistischer Theorien von Foucault und des Post-Strukturalismus bis hin zu J. Butler zu exzerpieren.

145 Koch, Religionssomatik, 31.

146 Vgl. Wuttke-Groneberg, „Religionsphysiologie", 115; Volkhard Krech hat in seinem Aufsatz Krech, Wohin mit der Religionswissenschaft?, 97–113, einen reizvollen Vorschlag gemacht, Religionswissenschaft als „integrales Forum" zu markieren, in dem diverse Fachdisziplinen über Religion(en) in einen Diskurs treten, statt sie nur innerdisziplinär zu behandeln.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

rauf, dass die Naturwissenschaften dafür zuständig seien, sich der Untersuchung des menschlichen Bewusstseins und Erlebens anzunehmen.[147] Es gibt diverse Schwierigkeiten dabei, welche sich hauptsächlich auf Neuro- und Kognitionswissenschaften beziehen, da ihnen schließlich, sei es durch Eigen- oder Fremdzuschreibung, eine Entschlüsselung dieser Fragen bescheinigt wird.[148]

Zum einen kommt es zu einer einseitigen Naturalisierung kultureller Phänomene; damit geht allzu oft eine ungebührliche Reduktion mentaler Erscheinungen auf die physikalische Ebene einher. Zudem ist vielerorts eine problematische Dekontextualisierung des Phänomens aus dem kulturellen Rahmen zu beobachten.

Zunächst stellt es sich als diffizil dar, mentale Phänomene, „mentales Erleben" lediglich mit den Mitteln einer Neurowissenschaft zu erklären.[149] Eine modellhafte Vereinfachung der komplexen menschlichen Bewusstseinsmanifestationen durch jene findet sich zu Recht der Kritik der Philosophie des Geistes ausgeliefert.[150] So kann man zwar eine neuronale Aktivität im Gehirn im Zuge mentaler Zustände lokalisieren – dem Ort ist damit beizukommen –, doch das geistige Bewusstsein, will heißen der Inhalt, lässt sich dort im Gehirn nicht ausfindig machen. Genauso wenig gibt es deshalb ein neuronales Korrelat von bspw. „Glaube" oder „Willensfreiheit".[151] Wenn wir die Möglichkeit hätten, illustrierte schon Leibniz, in einem Gehirn mit der genauen Kenntnis seines physiologischen Aufbaus und der neuronalen Tätigkeit wie in einer Mühle spazieren zu gehen, würden wir doch keinen

147 Vgl. Crick, Astonishing Hypothesis, 258.

148 „Der Streit ums Gehirn ist ein Streit ums Erleben" schreibt bezeichnenderweise Cruse, Monismus, 223; auch wenn die Neurowissenschaften zunächst die strukturellen und mechanischen Vorgänge des Nervensystems und im Besonderen des Gehirns empirisch bzw. objektiv untersuchen (vgl. Breidbach, Expeditionen, 9f.), beziehen sie sich dennoch bei der Erklärung mentaler Phänomene auf die biologische Basis und machen das Gehirn als Bedingung für subjektives Erfahren aus (vgl. dafür Miller-Kipp, Bildung, 130; Northoff, Das Gehirn, 9); vgl. weiter für das Verständnis eines pragmatischen Monismus für Gehirn und Geistiges resp. Psychisches Oeser/Seitelberger, Gehirn, 92; Pöppel, Kosmos im Kopf, 20; Rager, Hirnforschung, 47f.

149 In dieser Weise Beuttler, Leib und Seele, 11.

150 Vgl. hierzu Sturma, Philosophie und Neurowissenschaft, 10.

151 Vgl. Birbaumer, Hirnforscher, 28.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Gedanken entdecken.[152] Demgemäß sollte die philosophisch-kritische Sichtweise den Betrachter davor bewahren, einer voreiligen ontologischen Gleichsetzung zu verfallen. Allenfalls ein Zusammenhang von neuronalen Korrelaten und Bewusstseinsphänomenen ist zu verzeichnen, jedoch noch keine Verursachung mentaler Ereignisse durch neuronale Zustände oder eine Identifikation,[153] was mithin einem „atomistischen Fehlschluss"[154] gleichkäme.[155]

Ferner tritt besonders die Problematik der Neurowissenschaft am deutlichsten zutage in ihrem Angewiesensein auf die Intersubjektivität ihres zu beobachtenden Objekts sowie in ihrer Redeweise, d. h. in ihrer sprachtheoretischen Reflexion, und ihrem methodologischen Vorgehen. Eine entsprechende kritische Einordnung gelingt im Besonderen analytisch philosophischer Reflexion. Der analytischen Philosophie kommt die Aufgabe der Dekodierung und Aufklärung der Semantik zu. Dementsprechend obliegt ihr die Funktion der Bewertung und kritischen Sicht nach einer kohärenten und sinnvollen Darstellung, ganz unter den Bedingungen der Gesetzmäßigkeiten des Gebrauchs von Wörtern und all ihren begrifflichen Implikationen, jedoch nicht in der

152 Wiedergegeben nach Libet, Willen, 285.

153 So Blume/Vaas, Evolution der Religiosität, 204; es wichtig, so weiter, „zwischen der Feststellung und der Interpretation einer Korrelation zu unterscheiden" (ibid.).

154 Vgl. dazu Sturma, Ausdruck, 195f.

155 Man muss fairerweise anmerken, dass die Neurowissenschaften sich durchaus nicht so radikal normativ und reduktionistisch verstehen, wie es vielerorts an sie herangetragen wird, insofern eingestanden wird, dass man nicht eindeutig sagen kann, *wie* Geistiges aus dem Materiellen des Gehirns entsteht (vgl. Singer, Hirnforschung, 64; Nicholas et al., Vom Neuron, 453); und es gibt – besonders im Bereich der Neurophilosophie – zahlreiche Versuche, die Gefahr der Reduktion zu umgehen und die komplexe mentale Wirklichkeit zu berücksichtigen, bei denen sicher das Emergenz-Modell eine der reizvollsten scheint (vgl. Sperry, In Defense, 221–245; Russel/Wegter-McNelly, Verzahnung, 62f.); hierbei wird an dem materiellen Ursprung von Mentalem festgehalten, wenngleich das Auftreten des Bewusstseins auf der Erscheinungsebene nicht einfach auf die Komponentenebene des Ursprungs, also die physiologischen Vorgänge im Gehirn, reduziert werden soll (vgl. Natterer, Philosophie des Geistes, 252–254), man also sagt, dass ein System unter spezifischen Bedingungen auf nicht ganz erklärliche Weise neue Eigenschaften aus sich hervorbringt (vgl. z. B. Sedlacek et al., 44); in diesem Zusammenhang maßgeblich war bereits die Gedankenentwicklung der supervenienten Emergenz mentaler Zustände über physischen bei Davidson, Essays, 214f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Weise, dass sie Phänomene und Forschungsansichten nach wahr oder falsch im empirischen Sinn bemisst.[156]

Was heißt das für Hirnforscher? Diese zielen auf eine Beobachtung und Benennung kognitiver Vorgänge ab, ohne dabei einer subjektiven Sichtweise Vorschub zu leisten. Das soll ganz im Sinne der Erklärung einer deterministischen ‚Aktion-Reaktion' geschehen. Doch in Wirklichkeit können sie keine Problembestimmung von mentalen Phänomenen und zerebralen Verläufen vornehmen ohne die Introspektion der untersuchten Subjekte, will heißen des subjektiven Menschen.[157] Begibt sich der Hirnforscher nun doch in das Fahrwasser des Angewiesenseins auf die Erfahrungswelt des Menschen, ist er auch angewiesen auf den „mentalen" Horizont menschlichen Erlebens und damit natürlich auch abhängig von dem Vokabular der Erfahrungswelt, was ihn jedoch in einen explanatorischen Widerspruch stürzt. Dabei setzt er nämlich Begriffe und – noch viel folgenreicher – deren Bedeutung im Wortgebrauch voraus, die *de facto* seinen empirischen Theorien über neuronale Zusammenhänge von mentalen Erscheinungen vorangehen.[158] Daher ist es wohl auch zu erklären, dass die Neurowissenschaft sich in eine mentalistische, alltagssprachliche Beschreibung bei der Darstellung neuronaler Vorgänge manövriert.[159]

Diese Dilemmata der Neurowissenschaften zeigen ganz deutlich, wie intersubjektiv nicht nur ihr Forschungsgegenstand ist. Sie operieren auf dem Feld und mit den Vorgaben von Erfahrungen und Ein-

156 Vgl. Bennett/Hacker, Philosophie und Neurowissenschaft, 24–28.

157 Vgl. in ähnlicher Weise Quante, stereoskopischer Blick, 141; andernfalls untersuchten sie lediglich biochemische Ereignisse im Gehirn.

158 Vgl. dafür bes. Bennett/Hacker, Philosophie und Neurowissenschaft, 30.

159 Auf die Problematik der neurowissenschaftlichen Redeweise wurde vielfach hingewiesen; z. B. bei einer Handlung davon zu sprechen, dass das „Gehirn entscheidet", schreibt diesem Organ Merkmale einer abwägenden und wertenden Instanz zu, die doch gerade dem konsequent naturalistischen Verständnis einer nicht an anthropozentrischen Ausdrucksweisen orientierten Beschreibung widerspricht (vgl. Rott, Determinismus, 127f.); dazu zählt auch die Zuschreibung an das Gehirn, es täusche den Menschen über seine eigentliche Natur hinweg (so Roth, Aus Sicht, 180; vgl. zur Kritik Sturma, Ausdruck, 193), oder die Aussage, das Gehirn generiert und waltet im Sinne einer Abwägung und Korrektur über Ansichten (vgl. Singer, Beobachter, 96); genauso gleicht es einem Kategorienfehler, wenn man von einem Widerstreit von neuronalen Erregungsmustern spricht, da damit physischen Zuständen „logische Konsistenz und Widersprüchlichkeit" attestiert wird (Wingert, Grenzen, 250).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

sichten einer sozialen Gemeinschaft, deren Verhaltensmanifestation sie aber gerade falsifizieren, oder sagen wir besser, anders erklären möchten. In diesem Zusammenhang ist es auch frappant, dass nicht nur in Bezug auf den methodisch zugrunde gelegten Dualismus, sondern auch in Bezug auf die Innenwelt des Menschen als Reflexionsort noch viel der alten sozio-kulturellen Semantik mitschwingt.[160] Jene Semantik freilich mit ihrer inneren Gesetzmäßigkeit und Diktion ist es jedoch, die den Gebrauch von Wörtern wie „Erleben", „Verhalten", „Intention" o. ä. zweifelhaft macht, sollen diese Begriffe auch unabhängig von dem sie gebrauchenden Subjekt existieren.[161] Und auch sie stellt die Maxime für seine Erkenntnis von Phänomenen, denn – so auch das Plädoyer Peter Janichs – der Mensch und damit natürlich auch der Hirnforscher bleibt „in seinen Erkenntnissen über Geist und Gehirn von Kulturleistungen wie einer semantisch gehaltvollen und wahrheitsfähigen Sprache (inklusive der Sprache zur Formulierung von Kausalgesetzen) abhängig."[162]

Mit der Sprache ist wiederholt ein grundlegendes Moment tangiert, da sich daran semantische und epistemische Grenzen speziell des Neuro-, aber wohl auch eines jeden Wissenschaftlers anschließen. Auch hier bleibt die Frage wahrscheinlich eine perspektivische und welterklärliche. Dazu eine etwas banal wirkende Überlegung: jedes Phänomen ist im Grunde genommen davon abhängig, aus welcher Perspektive man sie betrachtet. So kann sie eine funktionale, eine physikalische und natürlich auch eine intentionale Ebene haben. Welcher Betrachtungsweise wir uns annehmen, hängt letztlich davon ab, was wir für Erklärungsziele verfolgen. Wobei beim außerwissenschaftli-

160 Vgl. dazu in überzeugender Weise Krüger, Naturalisierung, bes. 192; Wahrscheinlich ist auch in diesem Punkt die Neurowissenschaft dem Erbe des cartesischen Dualismus verschrieben, indem dort der Körper als Objekt und Ding verstanden wurde, das Denken jedoch in einen von diesem unabhängigen Geist verlegt wurde, und dieses Prinzip wurde auf das Gehirn übertragen; die neurobiologische Hirnforschung überträgt gewissermaßen „den hermeneutischen Zirkel der privilegierten Innerlichkeit in den [...] des Gehirns" (ibid., 185).

161 Vgl. Wingert, Grenzen, 253.

162 Janich, Streit, 93. In diesem Zusammenhang wird im Übrigen auch das „Iterationsproblem" verständlich, auf welches Graf, Brain me up, 147, ganz richtig hinweist: „Wenn [...] Bewusstsein eine neuronal rekonstruierbare Grundlage hat, dann muss auch das Wissenkönnen dieses Sachverhalts in neurowissenschaftlichen Begriffen zu explizieren sein."

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

chen, lebensweltlichen Menschen der „Gesichtspunkt der Einfachheit" gelten muss, d. h. die intentionale Betrachtung wird vorgezogen, da sie nicht so aufwendig wie die physikalische ist.[163] Spinnt man diesen Gedankengang weiter, kommt man schnell zum Widerstreit von lebensweltlicher und wissenschaftlich konstituierter Welterklärung: Der Neurowissenschaftler erzeugt zur Erklärung lebensweltlicher Phänomene ein semantisches Feld von Gebilden, gleichsam ein Theoriegeflecht, im Zuge einer Betrachtung auf der physikalischen Ebene. Dies ist gewissermaßen *eine* Theorie der Wirklichkeit.[164] Der Mensch der Lebenswelt hingegen verfährt mit den eben genannten Rahmenbedingungen der intentionalen und funktionellen Dimension. Diese Dimension lässt ihn gar nicht nach einer Antwort suchen, ob seine Bewusstseinsäußerungen deterministisch auf einer neuronalen Stufe unterbaut sind. Dahingehend hat auch er ein semantisches Netzwerk aufgebaut, in dem Dinge vor diesem Hintergrund benannt werden. Die Sprache – hier also die Alltagssprache, die lebensweltliche Sprache – hat dergestalt eine zweckgerechte Aufgabe. Sie besitzt in ihrem jeweiligen Kontext vornehmlich die Funktion der Explanation der durch den Menschen erfahrenen und gedeuteten Wirklichkeit.[165] Die Sprache zerebraler oder biochemischer Zustände ist modern, und religiöse Menschen – auch wenn jene Variablen sie beeinflussen – drückten und drücken ihre Erfahrungen in mentalen bzw. spirituellen Termini aus.[166] Natürlich stößt genau wie die Sprache der Neurowissenschaft auch die der

163 Vgl. für diese Überlegungen Schumacher, Unbestimmtheit, 169f.

164 Jene Wirklichkeit besteht für den Neurowissenschaftler als Vertreter der naturalistischen Sicht aus einem Organismus-theoretischen Ansatz, der auf der Grundlage der Beschreibung des zentralen Nervensystems arbeitet (vgl. dafür Janich, Streit, 78f.). Die Neuronen sind dergestalt seine (Beschreibungs)gegenstände der Wirklichkeit. Es ist – gleich einem atomistischen Modell – eine wissenschaftlich konstruierte (semantische) Wirklichkeit und verläuft auf einer gänzlich anderen Ebene als die lebensweltliche Wirklichkeit.

165 Das ist nur logisch, denn der Mensch ist förmlich auf ein solch aufgebautes, subjektives Vokabular angewiesen: „Stünden uns [...] zur Beschreibung der Wirklichkeit allein physikalische Begriffe zur Verfügung, dann würden wir nicht zu der Einteilung in Stühle und Nichtstühle kommen, zu der wir mit Hilfe unserer funktionalen Begriffe gelangen" (Schumacher, Unbestimmtheit, 172); nicht zuletzt deswegen können kognitive Elemente nicht auf physiologische Begriffe reduziert werden (vgl. ibid., 173).

166 Vgl. dazu überzeugend Glucklich, Sacred Pain., 31.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Lebenswelt an semantische und epistemische Grenzen.[167] Vor allem aber ist sie ein Ergebnis der Interpretation von sichtbarem Verhalten in Form von Annahmen über die nicht beobachtbaren Bewusstseinszustände der Person. Demgemäß spiegelt sie nicht einfach Realität wider, sondern Interpretation.[168] Der Gebrauch eines Begriffs wie „Wahrnehmung" hat unter dem Duktus der menschlichen Lebenswelt schlechterdings die Rolle der Erklärung einer vor-empirischen und theorielosen Realität. Es geht nicht darum, die Welt bzw. die Dinge so darzustellen, wie sie tatsächlich sind – wenn dies überhaupt möglich ist.

Neben vielen methodischen Problemen tut auch die Kognitionswissenschaft es den Neurowissenschaften gleich in ihrem zuweilen zu voreiligen Homologisieren. So muss auch sie sich die Frage gefallen lassen, ob sie nicht einen methodischen Fehler eingeht, indem sie symbolische Repräsentationen mit mentalen Repräsentationen verwechselt. Macht sie das nur, weil sie in Wahrheit mit ihren Methoden subjektives Denken und den Inhalt von Vorstellungen nicht ergründen kann – denn sie untersucht ja durchaus Vorstellungen, die außerhalb der individuellen Gehirne durch Sprache repräsentiert werden?[169]

Und dergleichen: Vollzieht die Kognitionswissenschaft nur einen Reflex religionswissenschaftlicher Fragen auf der biologisch-physiologischen Ebene? – dass bei Stimulierung (Sport, meditative Techniken etc.) die gleichen Hirnareale Effekte zeigen wie bei religiös identifizierten Menschen, ist nicht überraschend: auch hier ist die eigentliche Frage, was Menschen dazu bringt, eine Erfahrung als religiös, die andere jedoch nur bspw. als Nebenwirkung von körperlicher Erschöpfung zu identifizieren.[170] Auch hier kommt es wieder auf subjetktive, autobiographische und kulturelle Beurteilung des erfahrenden Subjekts an, doch diese sind ja nicht losgelöst von physiologischen Vorgängen. Es ist also die Frage nach der Interdependenz entscheidend, weshalb nähere Ausführungen im nachstehenden Punkt folgen sollen:

167 Vgl. für die Unvollkommenheit von Theorien und die Unterbestimmung des Paares Theorie-Tatsache: Sturma, Ausdruck, 198f.

168 Vgl. dafür grundlegend und ausführlich den Entwurf von Sellars, Science, bes. 1–40; gekürzt bei Sturma, Ausdruck, 199f.

169 Diese Fragen stellt berechtigt Seiwert, Kognitionswissenschaft, 26f.

170 So Franke, Fachliche Spezialisierung, 40.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

3.6 Körperliche Kognition und religiöse Repräsentation

Bei all der berechtigten Kritik an gewissen Hirnforschungen, insbesondere am Fehlschluss neuronaler Korrelation und Kausalität,[171] gleicht es dennoch bei dem hier vertretenen Ansatz einer *conditio sine qua non*, dass für Bewusstseinszustände notwendig neuronale Prozesse und kognitive Mechanismen grundlegend sind.[172] Eine Prämisse soll dabei die Stoßrichtung sein, neuronale Daten mit variablen soziologischen, psychologischen und epistemologischen Überlegungen zu verknüpfen, d. h. solche kognitionswissenschaftlichen Zugänge zu Religion und religiöser Erfahrung zu wählen, die soziokulturelle, emotionale, im Ganzen also körperliche und situative Aspekte einbeziehen.[173] Religiöse Erfahrung, verstanden als religiöse Repräsentation, basiert demnach auf (komplexen) kognitiven Mechanismen, die jedoch nicht abgetrennt von ihrer sozialen, körperlichen und materiellen Umwelt gesehen werden dürfen.[174]

3.6.1 Kognitive Prozesse: verkörpert, handlungsorientiert und situativ

Es kann hierbei unzweifelhaft nicht die obsolete und irrige Annahme geteilt werden, religiöse Erfahrung folgt dem einfachen Muster einer Stimulation bestimmter zerebraler Regionen – so z. B. durch die angenommene dysfunktionale oder andere Aktivität besonders limbischer Strukturen des Gehirns.[175]

Dergestalt von einem Vorhaben auszugehen, welches religiöse Erfahrung in einem bestimmten Teil des Gehirns lokalisieren will, er-

171 Vgl. dazu übrigens abgewogener und kritischer Chalmers, Neural Correlate, 17–40.

172 Vgl. u. a. Dehaene/Naccache, Cognitive Neuroscience, 1–37; Tononi/Edelmann, Consciousness, 1846–51.

173 Vgl. Azari/Slors, Brain Imaging, 77; Schüler, Religion zwischen Kognition, 151; vgl. für kulturwissenschaftlich orientierte Untersuchungen z. B. Seligman/Brown, Theory and Method, 1–9; Vogeley/Roepstorff, Contextualizing Culture, 511–16.

174 So Schüler, wie in voriger Anm.; vgl. auch in ähnlicher Weise Martin, Towards, 9; Vasquez, Materialist Theory, 207.

175 Vgl. Joseph, Limbic System, 105–136; vgl. unter vielen Arbeiten lediglich Begley, Religion and the Brain, 50–57; Persinger, Artifacts, 1255–1262; Zangwill, The Myth, 1–22; siehe kritischer dazu Azari et al., Neural Correlates, 1649–52; Teske, Neuroscience and Spirit, 93–102.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

scheint abwegig. Im gleichen Gedankengang ist als zweites auch eine solche Annahme abzulehnen, dass sich bei Bewusstseinszuständen und im Speziellen bei religiöser Repräsentation lediglich ein innerlicher, ausschließlich im Gehirn sich ereignender Prozess nach außen repräsentiert; dass also das Gehirn all die „Arbeit" alleine und sozusagen hermetisch leistet. Das Gehirn ist kein isoliertes Organ, sondern es findet sich in einem menschlichen Organismus verkörpert, und das durch ein verzweigtes Nervensystem, welches sich wiederum in diverse Subsysteme unterteilt, von denen das sympathische und parasympathische Homeostase herstellen und es dem Körper und all seinen Teilen erlauben, sowohl von internen als auch externen Stimuli beeinflusst zu werden, was nicht zuletzt anzeigt, wie jenes Netzwerk von Subsystemen als ein Ganzes arbeitet. Insofern das Nerven- und Hormonsystem sowie die homeostatische Regulation interagieren, beweist dies die untrügliche Interdependenz von biochemischen Zuständen, Emotionen und komplexen kognitiven Abläufen.[176]

Kognition wird folglich ebenso nicht verstanden als ein a-sozialer solitärer Vorgang im Gehirn. Eher stehen Gehirne als „Teil" des Menschen als ganzem Organismus sozusagen in einer dynamischen und sozialen Wechselwirkung.[177] Dynamisch bedeutet in diesem Zusammenhang auch, dass einerseits mentale Zustände oder Gefühle die Prozesse des Körpers, andererseits aber auch umgekehrt körperliche Veränderungen, durch bspw. Manipulationen, unseren emotionalen und mentalen Haushalt beeinflussen können.[178] Kognition erschließt ihre Struktur über die natürliche und soziale Umwelt (sie ist eingebettet; „embedded") und jenseits der Grenzen des individuellen Organismus (sie ist ausgedehnt; „extended").[179]

Die hier favorisierte Annäherung wurzelt also in dem Grundverständnis von Kognition als etwas Körper- wie Handlungsorientiertem (*embodied cognition, enactive cognition*). Überlegungen dazu sind wie oben angedeutet nicht ohne den gewichtigen Einfluss von Merleau-Ponty und Husserl angestellt und konkreter seit ungefähr einem viertel

176 Vgl. Geertz, Biocultural Theory, 306f.
177 Vgl. De aegher/Di Paolo, Sense-Making, 485–507.
178 Vgl. dafür Niedenthal et al., Embodiment in Attitudes, 184–211.
179 Vgl. Robbins/Aydede, Situated Cognition, 3; weiter auch Hutto et al. Extensive Enactivism, 1–11; Clark/Chalmers, Extended Mind, 7–19.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Jahrhundert von Kognitionspsychologen und Philosophen gleichermaßen ins Feld geführt worden.[180] Dem Körper wird eine tragende Rolle bei der Konstituierung von Wahrnehmung und Bewusstsein und damit mentaler Phänomene beigemessen, insofern der Mensch mit ihm materiell und aktiv in seiner Umwelt stattfindet. Eine programmatisch als „radical embodiment" bezeichnete Deutung menschlicher Verhaltens- und Bewusstseinsmanifestationen zeichnet sich – grob zusammengefasst – durch die Annahme eines komplexen Zusammenspiels des Gehirns als Teil des Körpers mit seiner (Um)Welt aus, das ein dynamisches System darstellt, jedoch nichtlinearer Struktur, da die in der Kognitionswissenschaft traditionellen Annahmen einer Zergliederung in interne funktionelle Subsysteme und Informationsverarbeitung mit der damit verbundenen Repräsentation als überholt angesehen werden.[181]

Die konsequente Folgerung daraus ist ein bestimmtes Umdenken der herkömmlichen, besonders mit „innerlich" und „äußerlich", desgleichen mit „objektiv" und „subjektiv" verknüpften Vorstellungen eines „Selbst" des Menschen.[182] Aber auch die Frage, ob und wie der Körper subjektive Erfahrung (mit)generiert, ist entscheidend. Denn „Körperlichkeit" bzw. „Verkörperung" des Menschen (embodiment) ist nicht lediglich rein physiologisch zu verstehen, sondern konstituiert sich u. a. durch Muster kinästhetischer und propriozeptiver – häufig als nicht bewusst wahrgenommener – Vorgänge; solchermaßen ereignet sich Perzeption auch über die spezifischen Sinnesapparate hinaus und involviert den ganzen Körper in Aktion.[183] Es erscheint nur als konsequent, die menschliche Erfahrungswelt auf der Folie der bio-evo-

180 Vgl. klassisch: Varela/Thompson/Rosch, Embodied Mind; siehe jedoch bereits Henry, Phenomenology, oder id., Inkarnation; weiter: Damasio, Descartes' Error; id., Feeling; Clark, Being There; Gallagher, How the Body; Waldenfels, leibliche Selbst; Noë, Action.

181 Vgl. Chemero, Cognitive Science, 29; Clark, Cognitve Science?, 345–351; Thompson/Varela, Radical Embodiment, 425: "consciousness depends crucially on the manner in which brain dynamics are embedded in the somatic and environmental context […] there may be no such thing as a minimal internal neural correlate whose intrinsic properties are sufficient to produce conscious experience."

182 Siehe hierfür Gallagher, Concepts, 14–21; Clark, Mindware, wo übrigens die facettenreichen und z. T. kongruierenden Konzepte zum „Selbst" in den Kognitionswissenschaften ausführlich dargelegt werden.

183 Vgl. Gibbs, Embodiment, 12.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

lutionären und bio-kulturellen Entwicklung zu sehen: mentale Eigenheiten entwickelten sich zusammen mit neuronalen Formen, welche primär mit der motorischen und perzeptiven Verarbeitung verknüpft sind, und demgemäß auch determiniert sind von „umweltlichen", d. h. situativen und materiellen, Gegebenheiten.[184] Indem der Mensch seinen Wahrnehmungs- und Denkapparat entwickelte und in einem jeden einzelnen Leben entwickelt, geschieht dies in Interaktion mit der äußeren Welt, und diese bedingt Gegenzug auch die „innere" – wenn wir von einer solchen überhaupt noch sprechen wollen und können. Weiter noch geht man davon aus, dass perzeptive, motorische und räumliche Repräsentationen Kognition nicht nur mit vermitteln,[185] sondern an sich überhaupt die Basis für Kognition sind.[186]

Hier stehen wir gewissermaßen direkt auf der Trennlinie des Subjekt-Objekt-Dualismus. Mehr noch wird hierbei ersichtlich, wie dünn diese Linie verlaufen kann und wie sich die Phänomene beider Seiten, subjektive Erfahrung (qualia) und physiologische Daten, gegenseitig ergänzen und erweitern können.[187] Und so muss man registrieren, dass diese physiologischen Daten den Menschen nicht einfach nur objektiv beschreiben, sondern er sie gleichermaßen er-lebt:

> „Eine Beschreibung des Körpers mit biologischen Begriffen von Anatomie, Biochemie und Motorik impliziert, dass wir es hier mit Strukturen und Prozessen zu tun haben, die das individuelle Subjekt *lebt*. Ein rasender Herzschlag ist nicht einfach eine biologische Tatsache, […] all das sind keine neutralen, objektiven Tatsachen, […] sondern Prozesse, die mein Leib durchlebt; Prozesse, die unsere Wahrnehmung und unser Denken im Moment ihrer Erfahrung entscheidend bestimmen."[188]

184 Vgl. ibid.; siehe zudem bes. Chiel/Beer, Brain has a Body, 554: "the nervous system cannot process information that is not transduced by the periphery […]".

185 Vgl. Wilson, re-tooled Mind, 184; weiter: Gallese/Lakoff, Brain's Concepts, 455–479.

186 Siehe Gallagher, How the Body 137; Tschacher, Embodiment, 31: „Die Wechselwirkung Kognition - Körper ist zirkulär-kausal. Der Körper wirkt als Kontrollparamenter auf die Kognition ein und verursacht so die Bildung von kognitiven Mustern."

187 Dazu treffend Andresen/Forman, Methodological Pluralism, 8: "since our perceptual systems translate between the two worlds continuously, […] it is time to recognize their complementary."

188 Gallagher, Kognitionswissenschaften, 324.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

3.6.2 Neurophänomenologische Zugänge

Eine mögliche Konsequenz, die daraus gebildet werden kann, ist folgende: das menschliche phänomenale Bewusstsein ist kein Mysterium, welches unlösbar scheint, sondern kann in Form seiner Manifestation in Erste-Person-Perspektiven bzw. Berichten mit neurophysiologischen Daten in eine gewisse Kompatibilität gebracht werden.[189] Denn auf der Folie des eben Erschlossenem ist die Frage berechtigt, ob das Problem, nämlich die Erklärungslücke („the explanatory gap") zwischen phänomenalem Bewusstsein und physischer Welt, wirklich so ‚hard' ist, wie es besonders durch David Chalmers uns glaubhaft zu machen versucht wurde.[190] Mit einer gewissen Bestimmtheit – gehen wir von dem schon oben (S. 38) dargestellten Ausschluss einer ontologischen Identität aus – sind mentale Äußerungen das Ergebnis bzw. die Eigenschaft eines dynamischen Systems komplexer materieller Vorgänge und demgemäß *ein* bestimmter physischer Zustand. Bewusstseinsäußerungen und damit auch Erfahrungen, wie Harald Burger – etwas spöttisch – formuliert, sind nicht rätselhafter als das Ergebnis der Temperatur eines Gases aus der kinetischen Energie seiner Moleküle, die ebenso wenig als Teile desselben Temperatur „haben" – viel wichtiger sei der funktionelle Zusammenhang, da wir weit mehr über die uns umgebenden materiellen Dinge auch nicht wüssten.[191]

Es ist also durchaus nicht nötig, aus der wissenschaftlichen und empirischen Untersuchung subjektives Erleben und Berichten auszuschließen oder gar es zu reduzieren. Die zentrale Idee der Neurophänomenologie ist dabei, dass Erfahrung nicht verstanden wird als ein Epiphänomen materieller Vorgänge, sondern als zentrales und konstituierendes Kriterium des Bewusstseins, weshalb (experimentelle) Kognitionswissenschaft und Phänomenologie als komplementäre und sich gegenseitig informierende Untersuchungsmethoden verstanden

189 Zuerst so ausdrücklich geltend gemacht von Varela, Neurophenomenology, bes. 333.

190 Vgl. Chalmers, Facing up, 200–219; vgl. dazu auch Rudrauf et al., Neurophenomenology, 27–65.

191 Vgl. Burger, Problem, 128.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

werden.[192] Manche Ansätze gehen sogar so weit zu sagen, dass innerhalb der Grenzen der Natur kulturelle Aspekte neu erschlossen werden; dass die phänomenologische Perspektive das Verständnis bzw. den Begriff von Natur in besonderer Hinsicht erweitert, statt konträr zu ihm zu stehen.[193] In jedem Fall aber sieht die kognitionswissenschaftliche Erforschung eine Chance in der Phänomenologie, indem jene ihr, gewissermaßen in einer synergetischen Weise, verschiedene wichtige Aspekte des Bewusstseins liefert, die eben auch die Perzeption, das Gedächtnis, Zeitempfinden, Selbsterfahrung, Imagination und natürlich auch das verkörperte Empfinden betreffen.[194]

Das scheint der Reiz ihres Ansatzes zu sein, indem sie keine Separierung (und wenn dann nur eine begriffliche und semantische im Sinne der Benennung) von mentalen und subjektiven Variablen und organischen bzw. physischen vornimmt, in jener Bedeutung also eine Art Beitrag leisten kann für eine nicht reduktionistische Darstellung erfahrungsbasierter Dimensionen. Ein solcher Ansatz favorisiert notwendig einen „verkörperten" Zugang: neuronale Dynamiken, die der Emergenz von kognitiv-phänomenalen Zuständen unterliegen, müssen eingebettet gesehen werden in den somatischen Kontext des Organismus wie überhaupt dessen Umwelt.[195] Und indem der Mensch mit seinem Körper und seinem Erleben eingebettet ist, erscheint selbiges als nicht mehr unauflösbar „privat" und die Erklärungslücke ist im Schwinden begriffen. Denn das Phänomenale, mit der sich die Phänomenologie befasst, ist desgleichen abhängig von einem intersubjektiven und geteilten Wissen, und vielmehr noch von einem intersubjektiv erlebten und dieses Wissen tragenden Körper. Jene besagte Einbettung beugt gerade einer Separierung in subjektive und objektive Bereiche

192 Vgl. Thompson, Neurophenomenology, 226; ausführlicher: id. et al., Introduction, 40–97; vgl. auch Buttle, Measuring a Journey, [6]; siehe näher für diese Ansätze: Gallagher, Phenomenology, 21–34; id., Mutual Enlightment, 195–214; Lutz, Case Study, 133–167; id. et al., Guiding, 1586–91; zur Anwendung auf einen spezifischen Fall vgl.: z. B. Louchakova-Schwartz, Cognitive Phenomenology, 61–87.

193 Vgl. dafür Zahavi, Phenomenology, 3–19; siehe dazu schon früher Roy et al., Beyond the Gap, 1–82.

194 Vgl. Zahavi, Phenomenology, 8.

195 Vgl. dazu Thompson/Lutz, Integrating, 41.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

vor.[196] Wie unterschiedlich, kulturspezifisch und damit letztlich auch wissenschaftsspezifisch die Auffassungen sein können, was die Auffassung zu lebens- und erfahrungsweltlichen Dimensionen in Bezug auf neurowissenschaftliche Variablen betrifft, zeigt u. a. eine Untersuchung von buddhistischen Mönchen durch Gehirnscans via SPECT-Verfahren (*single photon emissions tomography*). Die dort festgestellten erhöhten Aktivitäten im präfrontalen Cortex, Parietal- und Frontallappen während der Meditation verstanden die Mönche nämlich als sich zeigende Präsenz ihres in der Praxis erfahrenen inneren Friedensgefühls,[197] also durchaus nicht im Widerspruch zu ihrem Erleben, sondern eher noch als dieses ergänzendes bzw. sich anders ausdrückendes Ereignis.

3.6.3 Der Körper als Paradigma von Multimodalität

Das ist es wohl letztlich auch, was hinsichtlich des Körpers festgehalten werden kann: auch für diesen gibt es nicht nur ein bestimmtes System oder Methode ihn darzustellen. Auch er kann von einer Vielzahl verschiedener Blickwinkel betrachtet werden, sei es von einer emotionalen, räumlichen, visuellen, perzeptiven, propriozeptiven oder auch semantischen und phänomenologischen. Und besonders in seiner Beschreibung offenbart sich diese Multimodalität und teilweise (vermeintliche!) Divergenz: dynamisch - statisch, bewusst - unbewusst, angeboren – erlernt.[198] So steht der Körper gewissermaßen exemplarisch für einen holistischeren Ansatz, der sowohl interne, vornehmlich subjektiv erlebte Gegebenheiten wie emotionale, propriozeptive oder hormonelle und externe Einflüsse wie perzeptive Veränderungen oder körperliche Manipulationen vereinen kann, den religiösen Menschen also in seinem individuellen Erleben wie empirischen Fassbarsein ausmacht. Besonders mit Hinblick auf körperliche Modifikationen und Manipulationen wird dies handfest. Sind sicherlich diese Methoden soziokulturell strukturiert und reguliert, so bleiben dennoch die Aktionen an sich körperliche, die eine Regulierung sensomotorischer Verarbeitung implizieren und das Erleben spezifisch körperlich mitbegrün-

196 Vgl. Scheidegger, Neurophänomenologie.
197 So wiedergegeben nach Lysne/Wachholtz, Meaning Making, 2.
198 Siehe dazu de Vignemont, Review, 1f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

den. M. a. W.: das Instrumentelle von soziokulturell bedingten Methoden beruht letztendlich auf einem Körper, der religiöse Intensiverfahrungen möglich macht zu erreichen.

Rebecca Sachs-Norris hat in diesem Zusammenhang einige interessante Überlegungen angestellt und indirekt einen Vorschlag gemacht, der es uns ermöglicht, den bisherigen Ausführungen etwas mehr Konturen und Konsistenz zu verleihen. Dabei schreibt sie:

> "Yet to work toward a nondualistic understanding of the body in religion it is vital to comprehend better how verbal and nonverbal systems work together to form a whole."[199]

Das heißt m. a. W.: ein Schlüssel könnte sein, sich bei der Untersuchung der Rolle des Körpers – besonders bezüglich religiöser Erfahrung – auf die sich verbal manifestierenden, *aber* auch die non-verbalen, die konzeptuellen als auch die nicht-konzeptuellen Ereignisse zu schauen und diese als Ganzes, Zusammenwirkendes und sich gegenseitig nicht Ausschließendes zu verstehen. Das wird speziell am oben besprochenen Themenkomplex emotional – kognitiv deutlich. Dabei konnte der Eindruck entstehen, diese beiden Komponenten sind zwei sich grundsätzlich unterscheidende, wenngleich beeinflussende. Nun veranlasst uns aber im Besonderen das Modell des *embodied cognition* nicht nur dazu, Kognition körper- und umweltbasiert zu verstehen, sondern einiges spricht auch dafür, dass Kognition auch andere Formen als bloß die reflexive und konzeptuelle kennt. Der Körper ist nämlich nicht lediglich ein bloßer Wohnsitz des Gehirns als eigentlichen Ort der Kognition, und erst recht nicht bloß ein Medium, durch welches neuronale kognitive Prozesse die Umwelt „erfassen" und beeinflussen.[200] Es ist folglich die Frage nach einer eigenen, spezifischen Art von Kognition des Körpers berechtigt – gleichgültig der Problematik, ob man dann noch von „Kognition" reden kann, sofern man nämlich Gefahr laufen könnte, den Körper zu „homunkularisieren".

Mit gewissen Einschränkungen soll dies jedenfalls für Körperpraktiken und Erfahrungszustände angenommen werden. Denn obgleich

199 Sachs-Norris, Examining, 189.

200 Lyre/Walter, Situierte Kognition, 185, schreiben über den im Kognitivismus und Konnektionismus lange (falsch) angenommenen Ansatz: „[…] galten auch Körper und Umwelt nur als Medium, d. h. als Quelle und Schauplatz, des Inputs und Outputs […]."

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

es verbaler Kognition bedarf, um transzendente (mentale) Zustände – durch kontemplatives Gebet oder Meditation – festzustellen und zu kontextualisieren, sind es vor allen Dingen somatische Zustände, übermittelt und gelernt durch den Körper und körperliche Praktiken, von denen wir hier reden; d. h. insofern sie nicht erlernt werden können durch Reflexion, Denken o. ä.[201] In diesem Zusammenhang haben Körper und Gefühle möglicherweise ihre eigenen Formen der „Kognition". Damit sind spezifische Eigenheiten des Körpers gemeint – besondere Qualitäten der Wahrnehmung und Erinnerung: nonverbale kognitive Verarbeitung (kinästhetische Perzeption, sensorische Eindrücke) und nonverbale Erinnerung.[202] Vornehmlich der Aspekt der körperlichen, nonverbalen Erinnerung ist gewichtig. Denn so ist man u. a. vor einer solchen Kritik gefeit, die sicher berechtigt von Bewusstseinszuständen und Erfahrung nicht bloß als von einer *momentanen* Konditionierung und Beeinflussung der gegenwärtigen Situiertheit des Menschen mit seinem Körper sprechen möchte, sondern ebenso den aktiven Einfluss über eine längere Zeit geltend zu machen versucht.[203] Das ist im Übrigen eine mehr als berechtigte Kritik, denn auch hier soll nicht die Ansicht geltend gemacht werden, „Erfahrungsmodi" sind ausschließlich Ereignisse des momentanen Einflusses und Zustands, sondern auch mitgeprägt von „historischen" und dauerhaften Einflüssen auf das Bewusstsein des Menschen.[204]

Emotionale und kognitive Aspekte religiöser Erfahrung sind nicht einfach nur Ausdrücke physiologischer und damit biologischer Dispositionen. Es geht eher darum, kognitive und mimetische Dimensionen des Körpers sinnvoll darzustellen, die es religiösen Modellen/Konzepten erlauben, zusammen mit bestimmten Körpertechniken spezifische Formen von religiöser Erfahrung zu konstituieren.[205]

Philip Mellor arbeitet mehrere Betrachtungsweisen heraus, unter welchem es zu einer angemessenen und zeitgemäßen Verhandlung des

201 Vgl. Sachs-Norris, Examining, 182f.
202 Vgl. ibid., 186–188. Denn Erinnerung betrifft nicht nur Ideen, sondern auch Gefühle und sensorische Erfahrungen (ibid., 191).
203 So Dennett, Explaining Consciousness, 221–237.
204 Vgl. dazu z. B. schon Grossberg, Mental Mechanisms, 245–251.
205 Mellor, Embodiment, 601f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Körpers in Bezug auf religiöse Phänomene kommen kann.[206] Möglicherweise können diese auch den vorliegenden Überlegungen zu einem besseren Verständnis verhelfen und sie gegebenenfalls ergänzen: Zum einen ist ein gewisses Hauptgewicht auf emotionale Dimensionen von Verkörperung zu legen. Dann ist von einer „Permeabilität" des Körpers in Bezug auf externe Größen auszugehen. Damit sind soziale und kulturelle und gewiss – wenngleich Mellor dies nicht *expressis verbis* nennt – auch materielle Aspekte gemeint. Dann sollten insbesondere die Fähigkeiten des Körpers berücksichtigt werden zu lernen und mimetisch hinsichtlich religiöser Erfahrungen zu agieren. Und zuletzt ist der Tatsache Rechnung zu tragen, dass kognitive Faktoren als vollständig in verkörperter Erfahrung integriert gesehen werden müssen.

Es kommt bei einem solchen Verständnis merklich zum allmählichen Verschwimmen der Grenzen zwischen den einzelnen, spezialisierten, den Körper betrachtenden Disziplinen. Der Körper ist doxastisch, d. h. standpunktbezogen, und gibt so die Möglichkeit einer Fusion. Das gelingt gerade auf der Grundlage der eben geschilderten Vielschichtigkeit der kognitiven Muster, die der Körper besitzt.[207]

3.7 Religiöse „Transformation" und Identitätsbildung: Körper – Imagination – Technik

Nicht zuletzt in Anbetracht der drohenden Ausuferung theoretischer Basisüberlegungen ist es geboten, das bisher Ermittelte auf den konkreten Bestand der christlich-mönchischen Körperpraktiken und -techniken hin zu sehen und in Form eines Forschungsdesiderats dorthin überzuleiten: *Jene* werden auf der Folie des Konstatierten verstanden als psycho-biologische bzw. *psycho-physiologische Technologien* des religiösen Menschen. Sie sind *Methoden*, mit denen gewisse Erfahrungen bzw. Erlebnisse generiert werden sollen, die die Möglichkeit *einer Transformation des Bewusstseins und des Denkens* des religiösen Menschen bedingen.[208] Es sind sozio-kulturell und materiell eingebettete

206 Vgl. ibid., 587.
207 Vgl. dafür Koch, Körperwissen, 109.
208 Vgl. dazu auch Schuman, Psychophysiological Model, 337; Schuman meint dort jedoch ausdrücklich Meditationstechniken.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Praktiken, die das bisherig erlebte religiöse Befinden, also die Wahrnehmung seiner eigenen Person, aber auch seines Körpers, in dem religiösen Milieu verändern sollen. Angestrebt ist ein spezifischer religiöser Modus der Eigen- und Weltwahrnehmung, der als Idealtypus angesehen wird und durch sich in einem symbolisch hoch aufgeladenem religiösen Setting befindliche Techniken bzw. Technologien des Selbst – wie es schon Foucault sagte –[209] realisiert werden soll.

Man kann in diesem Zusammenhang auch von gewissen „Induktionstechniken" sprechen. Dieser Begriff besitzt den Vorteil, dass er nicht zu einseitig von einer Technik des Körpers spricht, die sich auf das Mentale auswirkt, dass also nicht zu polar im Sinne eines Dualismus von diesen Größen gesprochen wird. Es muss berücksichtigt werden, dass mit dem bisher oder auch als üblich erlebten religiösen Seinsmodus auch ein nicht nur mentales Befinden gemeint sein kann und sollte. „Induktionstechniken" verändern nicht nur einseitig Wahrnehmung und Denken des Menschen, vielmehr wird auch der vorherrschende physische Zustand verändert, der sich dann wiederum auf das gegenwärtige Bewusstsein auswirken kann. Ich erwähne hier nur mehr peripher den „psychobiologischen" Umstand – nähere Ausführungen enthält Kap. IV –, dass asketisch induzierte Praktiken auch einen nicht übersehbaren Einfluss auf das Hormon- und Nervensystem des Menschen haben, primär physikalische und biochemische Abläufe also, die aber wiederum ihren Einfluss auf das mental-emotionale Leben des Menschen besitzen.

Derlei Gedanken basieren auf der Voraussetzung, die Elmar Green bereits in den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts erwog und sich folgendermaßen lesen: Jede Veränderung auf physiologischem Level ist durch eine Veränderung des mental-emotional Zustands, ob bewusst oder unbewusst, begleitet; und umgekehrt ist mit jeder Veränderung des mental-emotionalen Zustands eine entsprechende Veränderung der physiologischen Kondition verbunden.[210] Hier liegt im Umkehrschluss also ein weiterer Vorzug, ausdrücklich von „Induktionstechniken" zu sprechen. Denn ein solches Verständnis nimmt in angemesse-

209 Siehe oben Anm. 32; warum ich hier nicht explizit von „Techniken des Körpers" spreche, indem ich mehr meine als nur den landläufig damit assoziierten organischen Komplex, wird gleich ersichtlich.

210 Vgl. Green et al., Volentary Control, 2f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

ner Weise ebenfalls das nicht zu vernachlässigende Feld menschlicher *Imagination* in den Blick, und zwar dergestalt, dass besonders deren Körperbezogenheit und Qualität einer Technik bedacht wird:

Imagination und damit verbundene Körpertechniken spielen auch bei den frühen christlichen Mönchen eine Rolle. Imagination wird jedoch nicht mit einer mentalen und subjektiven Aktivität gleichgesetzt, die nichts mit der sinnlichen Wahrnehmung und dem Körper zu tun hat. Jener in der Religionsästhetik recht aktuelle Gedanke will dahingegen Imagination und Wahrnehmung eng verknüpft sehen. Sie bilden eine Interdependenz und Imagination wird verstanden als kognitiver Prozess, der perzeptionsbedingte Strukturen generiert; umgekehrt beeinflusst Perzeption auch Imagination.[211] Eine solche Begriffsbestimmung ist mit den Ideen der Religionsästhetik vereinbar, die u. a. den Fokus auf einen *material turn* gesetzt haben;[212] desgleichen berücksichtigt es die Erkenntnis, dass Inhalte, Bilder und Sprache in der menschlichen Vorstellungswelt auf körperlichen und damit wahrnehmungsrelevanten Mustern beruhen.[213] Selbstverständlich fügt sich diese Imaginationsästhetik gleichsam in unsere Auffassung von soziopsycho-physischer Interdependenz. Welche „Kraft" und Einfluss Imaginationen auf körperliche Prozesse haben können, manifestiert sich z. B. an der Evozierung starker Emotionen im menschlichen Körper.[214] Umgekehrt ist es relevant, welches perzeptive „Klima" das soziokulturelle bzw. religiöse Umfeld gebildet hat, d. h. welche bevorzugten Bilder vom Körper und damit auch Sinnesrangordnungen kultiviert wur-

211 Vgl. Traut/Wilke, Einleitung, hier: 20–22;

212 Vgl. bspw. Tweed, „Space", 116–123; Bräunlein, „Zurück zu den Sachen!", 7–29; Meyer/Houtman, Material Religion, 1–23; Meyer, Material Approach .

213 Vgl. z. B. Lakoff/Johnson, 4: "The same neural and cognitive mechanisms that allow us to perceive and move around also create our conceptual systems and modes of reason. Thus, to understand reason we must understand the details of our visual system, our motor system, and the general mechanisms of neural binding." Das gleiche gilt auch für das Zustandekommen von Metaphern als körperlich und sensorisch basiert, vgl. Lakoff, Women, 349–351; siehe zudem Lakoff/Johnson, Metaphers; Johnson, Body in the Mind; siehe weiter bes. für den Zusammenhang "body as symbol" und "body image" für kommunikative Belange: Laughlin, Body Image, 49–68.

214 Vgl. dafür Harris, Imagination, 44; siehe hierzu auch Largier, Inner Senses, 3–15.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

den, denn diese wirken sich wiederum auf die Möglichkeiten von Imaginationen aus.[215]

Gleich den Körpertechniken und eng mit diesen verknüpft soll deshalb auch von bestimmten „Imaginationstechniken" ausgegangen werden. Hier sind wir am Kern einer psychophysischen Parallelisierung von religiösen Praktiken. Die Imaginationstechniken sind auch, aber nicht ausschließlich unter meditative Praktiken zu zählen. Was sie ausmacht und ebenfalls später für die christlichen Mönche beansprucht wird, ist die Tatsache, dass sie einen klaren technischen Charakter besitzen und eine ihrer Bedeutungen in der Zusammenarbeit psychobiologischer Mechanismen liegt.[216] Eine sogenannte Technik macht besonders aus, dass sie 1. eine freiwillige Praxis ist, um bestimmte Reaktionen/Veränderungen zu erzielen, 2. kontinuierlich, d. h. andauernd und repetitiv erfolgt, und 3. psychophysiologische Bemühungen involviert.[217]

Genauer gesagt stellen Imaginationstechniken besondere Methoden und Lenkungsverfahren der menschlichen Vorstellungskraft und Wahrnehmung dar, die Praktiken des Bewusstseinstrainings, Visualisierungen aber auch Körperpraktiken mit einschließen.[218] Dadurch ereignen sie sich – ganz im Sinne des Maussschen Verständnisses von Körpertechniken – in der Interaktion von sozialen, kulturellen und biologisch-somatischen Größen.[219] Und da sie auf Verkörperung angelegt sind, so in der Wahrnehmungslenkung, Mimesis oder Repetition, haben sie eine starke Beeinflussung auf das Somato-Sensorische, und d. h. letztlich auf die Wahrnehmung, Emotionen und schließlich das Erleben. Denn es kann durch sie zu einer Art Neubesetzung der Muster von Realität kommen. Der Wahrnehmungsapparat und das physisch Gegebene können neu figuriert werden, was schließlich bis zu veränderten Körpererfahrung und Identität führen kann, die in den meisten Fällen auch intendiert ist.[220]

215 Vgl. allgemein Görnitz, „Phantasie/Imagination", 20–23; Schulte-Sasse, „Einbildungskraft/Imagination", 88–120.
216 Vgl. hierfür Eifring, Technical Aspects, 1–13.
217 Vgl. ibid., 8.
218 Vgl. A. Koch et al., Imaginationstechniken, 75.
219 Vgl. ibid., 75f.
220 Vgl. ibid.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Imaginationstechniken eignet also ebenso wie den Körpertechniken eine spezifische Eigenart, methodisch induziert zu werden, einen quasi technischen Ablauf zu haben und nach einem bestimmten Muster zu agieren. Dies geschieht ebenfalls in einem symbolisch und religiös aufgeladenen Raum. Beide besitzen ein immenses Transformationspotential. Oft werden sie kombiniert, d. h. zu einer bestimmten Körpertechnik wird eine imaginative kombiniert. Nicht zuletzt dabei zeigt sich, wie stark diese „Welten" interdependieren und dass Imagination sich nicht lediglich im Kopf ereignet, sondern über den Körper und seine Umwelt erstreckt.

4. Quintessenz: ein nonduales Körpererleben

Religiöses Erleben und Transformieren ist öffentlich zugänglich und beschreibbar. Es basiert auf subjektiver Selbstbeurteilung und wird auch subjektiv bestimmt sowie beschrieben. Es ist ein Teil komplexer physischer und v. a. kognitiver Prozesse, d. h. abhängig von Erlerntem, Gedächtnis, Erwartungshaltung (individuellem Glauben), subjektivem Bewusstsein und Bewertungen. Es ist zudem sozial interaktiv und erstreckt sich auf/über die materielle Umwelt. Dabei ist es gleichsam „vorbereitet" durch situative Aspekte, insofern es besonders in religiösen bzw. rituellen Settings oder auch persönlichen Stresssituationen auftritt. Hier ist auch auf die gewichtige Rolle von Emotionen hinzuweisen, die gewiss auch wieder kulturell präfiguriert und damit kognitiv vermittelt sind. Religiöses Erleben und Transformieren wird in bestimmten Settings durch körperliche und imaginative Techniken induziert. Besonders relevant sind die Beeinflussung des Somatisch-Sensorischen und das aktive (Körper)Handeln auf die Wahrnehmung und Vorstellungswelt. Hier wird ein striktes biologisches *embodiment* vertreten: strukturelle Merkmale unseres Körpers (auch außerhalb des Nervensystems) gestalten unsere kognitive Erfahrung mit, d. h. Anatomie, Chemie, Motorik. Alle körperlichen Vorgänge – nicht nur die des Gehirns, das übrigens nicht der hermetische Ort für Erleben ist(!) – sind relevant für Erlebnis- und Bewusstseinszustände. Es geht um eine holistische Herangehensweise. Wir untersuchen letztendlich Bewusstseinszustände auf der Grundlage komplexer Zusammenhänge von

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

emotionalen und kognitiven Vorgängen, die eingebettet sind in körperliche Praktiken.

> „[…] the body as a methodological figure must itself be nondualistic, i.e., not distinct from or in interaction with an opposed principle of mind."[221]

Das in diesem Kapitel erörterte „Plädoyer" für eine körperbasierte, interdisziplinäre Verhandlung von Erfahrung muss zuletzt darauf hinauslaufen, dass mit „religiöser Erfahrung" – wenngleich wie besprochen eher von „religiöser Repräsention" zu reden ist – nicht nur ein außergewöhnlicher, ja „abnormer" Erfahrungsmodus im Sinne einer religiösen „Spitzenerfahrung" (mit etwas Transzendentem oder Göttlichen) gemeint sein kann. Vielmehr betrifft es mehr als das, und das ist später bei den Mönchen zu berücksichtigen: denn es muss das oben erschlossene Verständnis ernstnehmen, dass „religiös erfahren" besonders das meint, was religiös signifikant für das religöse Subjekt ist, also dessen religiöses Selbst- und Weltverständnis fundamental anbelangt (siehe I 4.2), weshalb auch das Befinden und das Bewusstsein zu einer Sache oder zu sich im weistesten Sinne eine „religiöse Erfahrung" darstellt. Hier ist dann besser von einem spezifischen Wahrnehmungs- und Bewusstseins-, gleichzieitig Denk-, aber auch Handlungsmodus zu sprechen, was sich noch unter IV 1 zeigen wird.

221 Czordas, Embodiment, 8.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Teil II: Zur Auswahl, Historizität und religionswissenschaftlichen Relevanz der monastischen Literatur

Die Frage nach der Sichtweise auf und dem Umgang mit dem Körper in der frühen christlichen Askesetradition verlangt zum einen nach einer Begrenzung der heranzuziehenden Quellen vor dem Hintergrund der Fülle an Material. Insofern sind die repräsentativsten Stellen für unsere Fragestellung zu wählen. Andererseits hat mich gerade ein spezielles Korpus von Quellen zu einer solchen Frage überhaupt erst geleitet: denn es ist offensichtlich, dass besonders die Apophthegmata Patrum, Sammlungen von Handlungen und Aussprüchen der ersten christlichen Mönche, mannigfaltige Stellen zum Körper bieten. Diesen ist deshalb ein Vorrang eingeräumt,[222] andere Quellen werden nur partiell und eher unterstützend herangezogen.[223]

---

222 Mein Vorgehen ähnelt dem von Dodel, Das Sitzen. 32, noch einmal 40, der sprachliche als auch topologische Gründe dafür ausmacht; für die Bevorzugung der genannten Quellen vgl. auch Ward, Apophthegmata Matrum, 64f.; die Apophthegmata Patrum werden benutzt und wiedergegeben nach der alphabetischen Sammlung G in Patrologia Graeca 65, 71–440, hg. v. J.P. Migne, Paris 1858, in deutscher Übersetzung und jeweils bei den Quellennachweisen mit angegeben von: B. Miller (Hg./Übers.), Weisung der Väter: Apophthegmata Patrum, auch Gerontikon oder Alphabeticum genannt, Freiburg i.Br. 1965; z. T. nach der Patrologia Latina 73, 855–1022, hg. v. J.P. Migne, Paris 1849; systematisch gesammelt durch J.C. Guy (Hg./Übers.), Les Apophthegmes des Pères: collection sytématique, chapitres I-IX, Sources chrétiennes 387, chapitres X-XVI, Sources chrétiennes 474, chapitres XVII-XXI, Sources chrétiennes 498, Paris 1993, 2003, 2005; hinzu kommen noch die anonymen Sprüche der Apophthegmata Patrum, gesammelt in F. Nau (Hg.), Histoires des solitaires égyptiens, in: Revue des l'Orient chrétien 12 (1907): 47–57; 13 (1908): 266–283; 14 (1909): 357–379; 17 (1912): 204–211, 294–301; 18 (1913): 137–146, wiedergegeben wie üblich mit N, neu hg. und übers. v. J. Wortley, The Anonymous Sayings the Desert Fathers. A Selected Edition and Complete English Translation, Cambridge 2013 (hauptsächlich gebraucht).

223 Dazu zählen Athanasius von Alexandrien, Vita Antonii: Athanase d'Alexandrie, Vie d'Antoine, hg. und übers. v. G.J.M. Bartelink, Souces Chrétiennes 400, Paris

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Dabei ist es gewiss legitim, nach der Funktion der Stellen, in denen es um die Bewertung oder Praktiken des Körpers geht, zu fragen, namentlich ob diese nicht eher einen für die spezifische anthropologische und körperbezogene Sichtweise demonstrierenden Charakter besitzen sollen, m. a. W.: ob sie ihre Entstehung also eher literarischer und nicht so sehr tatsächlicher Umstände verdanken,[224] ferner ob die literarische Komposition als solche eher einem religiösen Eifer gleicht.[225] Eine solche problematische Fragestellung hat im wissenschaftlichen Diskurs einigen Widerhall gefunden: dieser reicht von einer positiven, d. h. einer im Groben faktographischen Einordnung der Quellen,[226] bis hin zu den Fragen, ob jene nicht in erster Linie an hagiographischen Mustern und im Zuge dessen an antiken literarischen Vorbildern orientiert sind,[227] dahingehend folglich eher edukativen und apologetischen so-

1994; Evagrios Pontikos, Praktikos: Évagre le Pontique, Traité Pratique ou le Moine, 2 Bde, hg. und übers. v. A. und C. Guillaumont, Sources Chrétiennes 170, 171, Paris 1971, dt.: G. Bunge (Hg.), Evagrios Pontikos, Praktikos, Beuron 2008; ID., Ad Monachos: The „ad monachos" of Evagrius Ponticus, hg. v. J. Driscoll, StAns 104, Rom 1991, 45–70; Historia Monachorum in Aegypto: Historia Monachorum in Aegypto, hg. v. P. Festugière, Brüssel 1961, deutsch: Mönche im frühchristlichen Ägypten (Historia Monachorum in Aegypto), aus dem Griechischen übers. und eingeleitet v. K.S. Frank, Düsseldorf 1967; Palladius, Historia Lausiaca: The Lausiac History of Palladius, hg. v. C. Butler, Hildesheim 1962, deutsch: Palladius, Historia Lausiaca: Die frühen Heiligen in der Wüste, übers. v. J. Laager, Zürich 1987; Vita Pachomii: Le Corpus athénien de saint Pachome, hg. v. F. Halkin, Genf 1982; sowie Cassian, Collationes: Cassiani Opera, Collationes XXIII, hg. v. M. Petschenig, Wien 2004.

224 Siehe allg. GOEHRING, Encroaching Desert, 281–296; dabei wurde auch die Frage gestellt, inwiefern Erzählungen über Handlungen vorbildlicher Männer wie die Asketen primär Gesetzen künstlerischen Ausdrucks folgen, letztlich also bildhafte Erzählungen sind, vgl. KAZHDAN/MAGUIRE, Hagiographical Texts, 1–22.

225 Vgl. dazu KRUEGER, Writing and Holiness, bes. 1–14.

226 Vgl. klassisch GOULD, Desert Fathers, 24f.; bereits Hermann Dörries widmet der Thematik einen Aufsatz, vgl. DÖRRIES, Vita Antonii, 345–410; vgl. für allgmeine Aussagen zu Fragen der Historizität im hagiographischen Genre: LIFSHITZ, „Hagiographical" Texts, 96–113.

227 Vgl. dazu RUBENSON, Transformation, 271f.; RAPP, Origins of Hagiography, 119–130; zu den Vorbildern im antiken hagiographischen Raum siehe BIELER, ΘΕΙΟΣ ΑΝΗΡ; COX, Biography; siehe auch CAMERON, Holy Man, 27–43; ebenso interessant GEMEINHARDT, Christian Hagiography, 309–326; HÄGG, Biography, widmet sich 380–389 auch den Eigenheiten der antiken christlichen Biographie; vgl. zudem COUE/BAUMEISTER, Art. Vita, hagiographische V, 821–23; über Gemeinsam-

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

wie fiktiven Motiven folgen.[228] Erstere Ansicht wurde lange vertreten, nicht zuletzt durch den Einfluss der klassischen Untersuchung von Wilhelm Bousset, und ist auch in moderneren Ansätzen noch zu finden.[229] Letztere Ansicht wird von Studien gestützt, die besonders vor dem Hintergrund vergleichender Quellenuntersuchungen davon ausgehen, dass die Grenzen zwischen dem antiken monastischen Christentum und nicht-christlichen Askesetraditionen eher schwimmend waren.[230]

Klar sollte hier indes noch einmal unterschieden werden zwischen der *vita Antonii* und den Apophthegmata Patrum, ist erstere doch stark von dem Verlangen geleitet, ein exponiertes Beispiel für das Wirken Gottes an einem Mönch zu statuieren, als eine historische Biographie zu schreiben.[231] Wenn zweifellos die Sprüche und Handlungen in den Apophthegmata Patrum nicht frei sind von einer derartigen Motivik, tritt uns doch mit Antonius und seiner Vita ein Mönch entgegen, der als erster christlicher *homo Dei oder vir Dei* bewiesen werden soll, eine Lebensbeschreibung, die augenfällig antike Parallelen aufweist.[232] Ein ähnliches Verhältnis verglichen mit den Apophthegmata liegt im Übrigen vor bei den klassischen Beschreibungen der Leben und

keiten von rabbinischer Literatur und konkret den Apophthegmata Patrum forscht Bar-Ashal Siegal, Monastic Literature, bes. 64–100.

228 Vgl. Hägg, Fiction, 18–34; Rubenson, Fact and Fiction, 317–324; id., Anthony and Pythagoras, 191–208; und in den größeren Horizont Déroche/Efthymiadis, Greek Hagiography, 35–94.

229 Vgl. die Ansicht in Bousset, Apophthegmata, 77: eine sichere Quelle der mündlichen Tradition, weiter ibid., S. 91f.; siehe unterstützend id., Mönchtum, 1–41; so glaubt auch Dodel, Das Sitzen, 21, an eine mehr oder weniger unverfälschte und sichere Quellenlage; vgl. weiter Gould, Desert Fathers, 4, im Zusammenhang 1–25; Burton-Christie, Word, 6.

230 Vgl. Goehring, Monastic Diversity, 61–84 (= id., Ascetics, 196–218); eine Untersuchung über die Anfänge und Gründe für asketische Bewegungen in der antiken griechisch-römischen Gesellschaft liegt vor mit: Wimbush, Renunciation, bes. 1–20.

231 Vgl. dafür u. a. Gemeinhardt, Antonius, bes. 15–33; zudem Hägg, Life of St. Antony, 18–34; Stewart, Anthony, bes. 1089–1091; siehe schon die Klassifizierung von Dörries, vita Antonii, 195, der hinter Antonius die athanasianische Idealisierung des Antonius als „siegreichen Dämonenkämpfer" erblickt.

232 Vgl. dazu Steidle, Homo Dei, 148–158; weiter Rubenson, Image, 89–125; Cameron, Form and Meaning, 72–88; für allgemeinere Ausführungen zu dieser Thematik vgl. Régerat, *Vir Dei*, bes. 61–64 zu Antonius.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Schicksale der Mönche in der *Historia Monachorum in Aegypto* und der *Historia Lausiaca* des Palladius.[233]

Neben der Frage nach Parallelen im eher paganen hagiographischen Raum sollte nicht zuletzt auch die wichtige Rolle genannt werden, die die Heilige Schrift auf das Denken und damit letztlich auch auf die literarische Produktion der Autoren der monastischen Literatur ausgeübt haben.[234] Hier kann besonders für die Apophthegmata danach gefragt werden, inwiefern stilistische und semantische Variationen genutzt wurden in Bezug auf biblisches Material und die Wüste oder anders gesagt „biblical narratives and lessons could be […] transported into the desert, so to speak, for reinterpretation and creative theological play."[235] Im Zuge dessen kann auch nach literarischen Motiven bezüglich einer exemplarischen Zeichnung des Verhältnisses von geisterfüllten und idealtypischen Lehrer zu seinem Schüler Ausschau gehalten werden.[236]

Festzuhalten scheint indes, dass wir mit den Apophthegmata Patrum kein historisch getreues Gebilde vor uns haben, sondern ein literarisches Werk, das als solches auch kompiliert wurde, wenngleich das Alter der einzelnen Sprüche z. T. recht nah an die Zeit der darin beschriebenen Personen herankommt und sich zu nicht unerheblichem

233 Besonders Georgia Frank hat sich darum bemüht zu zeigen, dass wir es hier vornehmlich mit sog. Reiseliteratur zu tun haben, vgl. Frank, Pilgrims' Tales, 483–507; ausführlicher id., Memory.

234 Was die Apophthegmata Patrum betrifft, so will Heussi, Ursprung, 278 noch wenige Stellen gefunden haben, wo die biblische Tradition verarbeitet wurde; in ähnlicher Weise Bousset, Apophthegmata, 82f.; dagegen ist zurecht anzuführen: von Lilienfeld, Jesus-Logion, 169–183; zudem id., Paulus-Zitate, 286–295; siehe zudem Dörries, Bibel, 215–222; weit ausführlicher behandelt die Thematik: Rönnegard, Threads and Images; vgl. daneben den Sammelband Weidemann (Hg.), Asceticism and Exegis; darin findet sich jedoch kein direkter Bezug zu unseren untersuchten Quellen, lediglich ein Aufsatz zu Evagrius Ponticus, vgl. Brakke, Reading, 284–299.

235 McVey, *Chreia*, 254f.; vgl. darüber hinaus Burton-Christie, Interpretation of Scripture, 213–218; siehe allg. dazu Clark, Reading Renunciation.

236 Siehe näher zu diesem Sachverhalt von Lilienfeld, Anthropos Pneumatikos, 1–8; ein Bild über die biblische Exegese in der frühen christlichen Askesetradition, und wie diese etwas abweicht von den als üblich angenommenen Mustern, zeichnet Clark, *‚Spiritual Reading'*, 251–274.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Teil mündlicher Überlieferung verdankt.[237] M. a. W. heißt das, es scheint zwar einige Indizien dafür zu geben, dass eine recht getreue Überlieferung der Einzelsprüche in den Apophthegmata stattgefunden hat, die dann in das spätere große Korpus aufgenommen wurden – Sprüche, die man gemäß der typischen Struktur eines „Apophthegma" gerahmt hat mit einer Situation und einer belehrenden Pointe einer als Autoritätsstütze geltenden Person –,[238] doch ein Großteil der Sammlung könnte eher das Produkt von Extrahierungen aus anderen literarischen Texten sein.[239] Es scheint sich allgemein um eine sehr fluide Tradition von Sammlungen von Sprüchen und anderen Textauszügen zu handeln.[240] So sind bspw. die Sprüche der Synkletike in den Apophthegmata wahrscheinlich allesamt ihrer Vita entnommen, die im fünften Jahrhundert anonym verfasst wurde.[241] Barbara Müller spekuliert sogar eine aktivere Rolle der Kompilatoren, insofern als diese möglicherweise „Inhalte aus theologischen Texten, […] zu Apophthegmen

237 Vgl. für Sammlung(en) und Datierung überblicksartig und kurz Pauli, Art. „Apophthegmata Patrum", 52; vgl. weiter auch die Form und Struktur betreffend: Gould, Note, 133–138; Frank, Abbas Poimen, 337–347; Frazer, Morphology; für eine kurze allgemeine Einführung siehe u. a. Regnault, Apophthegmata Patrum, 177–178; sowie Foulcher, Reclaiming Humility, bes. 41–46; Leloir, 221–249; für allgemeine und einführende Bemerkungen zur Literaturgattung des frühen Mönchtums, bes. zu den Apophthegmata und Antonius, siehe Harmless, Desert Christians, bes. 17–19.

238 Vgl. Hinterberger, Byzantine Hagiography, 33; Lausberg, Rhetorik, 536f; siehe darüber hinaus Schulz-Flügel, 281–291.

239 Vgl. hierfür Faraggiana di Sarzana, Apophthegmata Patrum, bes. 467; siehe auch Gould, Preservation, 81–89; vgl. dafür weiterführend Hinterberger, Probleme, 25–43; ein Bsp. gibt Gallazzi, P. Cair. SR 37,26, 53–56.

240 Vgl. hierfür Rubenson, Textual Fluidity, 196: "[…] the transmission of early monastic texts, wether sayings, stories or treatises, was very fluid. As is evident in the case of the *Apophthegmata Patrum* […] [s]ayings were included in other texts, were embedded in or united into anecdotes, and variously combined with other sayings shaping collections that were, in their turn, reorganized, enlarged or reduced." Vgl. für ähnliche Ausführungen mit Fokus auf die Relevanz der Sammlung der Sprüche der Mönche zu erzieherischen Zwecken: id., Formation and Reformation, 5–22; siehe hierfür auch Choat/Giorda, Communicating Monasticism, 5–16.

241 Nicht zuletzt weil sie zum Vorbild die Vita Antonii hatte, nahm man lange an, die „Vita Synkletika" wurde von Athanasius verfasst, vgl. Frank, Asketinnen, 30–36; vgl. weiter id., Amma Synkletike, 75–94.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

umgestalteten."[242] Es könnte gerade die Form und das soziale wie historische Setting der Apophthegmata sein, nämlich das Bild einer Unterredung von Lehrer bzw. weisen Abbas und jungen Mönch sowie die Einfachheit der Texte, die dazu beigetragen haben, dass (zu vorschnell) eine derartige historische Validität für die Apophthegmata angenommen wurde.[243]

Wenngleich eine endgültige Bewertung dazu nur schwer anzustellen ist, beweist das dennoch, dass wir den in den Texten überlieferten Idealtypus eines ungebildeten und legasthenischen Mönches, der ein einfaches und praktisches Leben in Abgeschiedenheit führt, zumindest partiell in Frage stellen müssen.[244] Vielmehr haben auch neuste Untersuchungen festgestellt, dass der weltablehnende, in einer Höhle lebende Mönch eher ein hagiographisches Pendant darstellen dürfte zur vielfältigen literarischen wie philosophischen Gebildetheit der damaligen monastischen Kreise.[245] So ist davon auszugehen, dass selbst einfachste Mönche nicht nur eine Fassung der Heiligen Schrift besaßen (und in ihren Zellen aufbewahrten), sondern aller Wahrscheinlichkeit

242 Müller, Weg des Weinens, 25.

243 In diese Richtung gehen die Überlegungen in Rubenson, Paraenesis, 531f.

244 Vgl. Rubenson, Letters of St. Antony, 152: „[…] the concept of the movement as illiterate is questionable and actually finds little support in the sayings themselves." Für den größeren Zusammenhang siehe ibid., 146–152:"The Apophthegmata Patrum as Historical Sources"; Samuel Rubenson hat sich überhaupt mit seinem Lebenswerk dieser Frage angenommen und diverse Arbeiten dazu veröffentlicht, vgl. id., Heritage, 487–512; sowie dessen Beiträge in Vinzent (Hg.), Early Monasticism; siehe weiter in dieser Tradition stehend Larsen, *Apophthegmata Patrum*, 409–415; id., Rhetorical Recitation, 21–31; ausführlicher id., Pedagogical Parallels, bes. S. 26–73; sowie schon früher Marrou, History, 314–350; für eine kritische Bestandsaufnahme bezüglich der Idealvorstellung in den Texten vom Besitz der Mönche und der eigentlichen Realität: Bagnall, Monks and Property, 7–24.

245 So schreiben Lundhaug/Jenott, Monastic Origins, 54: „The image of the illiterate monk is as fictitious as the withdrawn troglodyte. In reality, a broad range of educational levels could be found among the monks of Upper Egypt […]"; auch Rönnegard, Use of Scripture, 41, schließt auf eine "close connection between the Ancient school tradition and AP (and other early monastic literature)." Einen gegenteiligen, nämlich wenig greifbaren Einfluss hellenistisch-philosophischer Strukturen vertreten Heussi, Ursprung, 143 und Dodel, Das Sitzen, 21; für allgemeine Informationen zur Bildung im spätantiken, besonders ägyptischen Raum vgl. Gemeinhardt/van Hoof/van Nuffelen, Education and Religion in Late Antiquity: An Introduction, in: id. (Hg.), Education and Religion, 1–10; Bagnall, Egypt, 251–260. 293–302.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

nach auch andere Literatur ihr eigen nannten.[246] Im Zusammenhang dessen soll auch noch – zumindest andeutungsweise – auf die interessante Spekulation von Thomas Johann Bauer aufmerksam gemacht werden, der durch die Rezeption der literarischen Formen und Motive in den Apophtegmata Patrum eine Art Fortsetzung, spezifischer: sogar einen Ersatz des antiken paganen Philosophen durch den christlichen Mönch sieht, indem auch von letzterem ein Lebenskonzept angeboten und durch Handlungen wie Aussprüche und deren Sammlungen zu einem idealen Leben angehalten werden sollte.[247]

Eine letztgültige Beurteilung der Frage nach Historio- und Hagiographie speziell der Apophthegmata soll jedoch der vorliegenden Arbeit nicht obliegen.[248] Es dürfte ohnehin müßig sein, eine solche Frage tatsächlich zu klären, schon allein aus jenem Grund, dass wir die Beschreibungen ausschließlich in literarisch-erzählerischer Ausformung vor uns haben und nicht ohne Weiteres von dieser auf die historischen Umstände „springen" können. Oftmals sind es ja keine Augenzeugenberichte, und selbst wenn, hätte dies noch nichts zu sagen bezüglich der Faktizität.[249] Außerdem ist damit noch lange nicht gesagt, dass die Berichte gänzlich einer gewissen historischen Plausibilität entbehren und wir nur von literarischen Topoi sprechen müssen,[250] zumal die Charakterisierung der monastischen Literatur ausschließlich durch hagiographische Muster wahrscheinlich ebenfalls zu kurz greifen dürfte.[251]

Die Apophthegmata Patrum sollen im Folgenden eingedenk der berechtigten Frage nach ihrer literarischen sowie theologischen Komposition als religionsgeschichtliche Quelle ernst genommen werden. Abgesehen von der Tatsache, dass uns Beschreibungen über den Körper und körperliche Praktiken in historischer Form anderweitig – neben archäologischen Funden und Bildern, die nur sehr indirekt darauf

246 Vgl. Vescoli, Writing, bes. 165; für die primäre Funktion des persönlichen Besitzes einer Bibel siehe den Aufsatz: Wipszycka, Biblical Recitations, 213–220.
247 Bauer, Mönche und Hetären, bes. 125f.
248 Für eine abwiegende und angemessene Diskussion siehe Pollok, Present State, 79–89; sowie zur Vita Antonii: Overwien, Neues, 159–184.
249 Vgl. für Überlegungen zu dieser Problematik: Brakke, Demons, 9.
250 Vgl. im Zusammenhang hagiographischer Literatur nochmal allg. Lifshitz, „Hagiographical" Texts; Pratsch, Exploring the Jungle, 59–72.
251 Vgl. dazu Rapp, Reflections, 64.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

schließen lassen –[252] nicht vorliegen, sollte auch stets mitbedacht werden, dass literarische Zeugnisse ihren (mehr oder weniger idealen) Ursprung in Raum und Zeit religiöser Praxis besitzen. Auch wenn wie gesagt aller Wahrscheinlichkeit nach eine legendarische und hortative Motivik federführend gewesen ist bei so manchen Handlungen und Aussprüchen der Mönche, kommt es hier vielmehr darauf an, die Praktiken und Techniken des Körpers als Möglichkeiten zu verstehen, ein bestimmtes Körperideal zu leben und intentional erfahrungsrelevante Bewusstseinszustände sowie veränderte Identitätsdimensionen zu erreichen.[253]

252 Vgl. als Bsp. dafür Descoeudres, Mönchssiedlung Kellia, 24–41.

253 Krönung, Gottes Werk, 100, schreibt treffend: „Zwar können über die Authenzität und Fiktionalität […] kaum gesicherte Aussagen gemacht werden, dennoch aber scheint es keinen Zweifel darüber zu geben, dass die Vermittlung von bestimmten Inhalten durch *imaginäre Inhalte* für den Autor nur dann erfolgsversprechend sein konnte, wenn er davon ausgehen konnte, dass der Rezipient seiner Erzählung die *imaginäre Erfahrung* eben nicht als ausschließlich topisch verwendbares literarisches Mittel aufnahm, sondern als Form der Gotteserfahrung im Bereich des real Erlebbaren verstand […]." Ähnliche Gedanken zu diesem Problem von Literaturgattung und Erfahrungsberichten formuliert auch Pilch, Ascension, 79: "literary forms are grounded in social experiences; they give verbal shape to culturally recognized human experiences."

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Teil III: Symbolische Bedeutung und Funktion des Körpers im antiken monastischen Christentum – kulturhistorische Erörterungen

Wie im ersten großen, theoretischen Kapitel (Kap. I) stets mitschwang, kommt eine ganzheitliche, auf biophysiologischen und -psychologischen Mechanismen fußende kulturelle Erörterung körperlicher Praktiken und religiöser Erlebniszustände nur schwer ohne eine symbolische und soziale Erschließung des Körpers aus. Auch wenn gewiss eher die Körperformierungen bzw. -gestaltungen im Sinne von Techniken und Modifikationen als die Vorstellung vom Körper im Vordergrund stehen sollen,[254] muss trotzdem auch das jeweilige Wissen über und die Sichtweise auf diesen geklärt werden.[255] Es ist dabei keineswegs beabsichtigt und derlei Verschränkungen wurden weiter oben ersichtlich, den Körper lediglich historisch, sozial oder auch symboltheoretisch zu konstruieren, ihn also gleichsam als „Text" zu definieren; es bedarf keiner weiteren Symbolgeschichte des Körpers, obgleich diese für die christlichen Wüstenmönche detailliert noch nicht geschrieben wurde. Vielmehr sollte registriert werden, dass der Körper ein Produkt diverser Praktiken, Verhaltensweisen, sozialer Strukturen und Diskurse einer bestimmten Kultur ist, gleichsam ein Medium dieser. D. h. sein Bedeutungsfeld und zweifelsohne sein Einsatz wird durch die ihm vorgefundene Kultur mitbestimmt.[256] Wenn wir also einen Fokus auf mechanische und biologische Variablen bei Körperpraktiken setzen, sollten wir nicht das vergessen, worauf Mary Douglas schon vor geraumer

254 Erinnert sei an die von Asad, Remarks getroffene Unterscheidung in *formations* und *representations* (siehe oben Anm. 31).

255 Vgl. Sullivan, Body Works, 87 ("knowledge of the body").

256 Vgl. Feichtinger, Körperkonzepte, 111.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Zeit, besonders in *Natural Symbols. Explorations in Cosmology* (1970) aufmerksam gemacht hat, nämlich dass der Körper an sich kein *natürliches* Symbol darstellt, womit sie meint, dass der menschliche Körper mit all seinen Funktionen und Techniken Gestalt und Bedeutung erhält im Kontext der sozialen Umwelt, in der er sich einfindet.[257]

M. a. W.: wir haben spezifische Techniken und intentionale Modifikationen am Körper in religiösen Traditionen vor uns, doch wie diese gerechtfertigt und erklärt werden, obliegt soziokultureller Erschließung.[258] Es gilt demzufolge, einen Brückenschlag herzustellen zwischen dem Körper und seinen Verhaltensweisen wie Praktiken in physischer Askese und den (religiösen) Vorstellungen über diesen,[259] oder wie es Teresa Shaw weiter treffend formuliert:

> "On the one hand, then, historians of antiquity cannot understand dietary asceticism without understanding the late ancient medical notions of diet, physiology, and the relationship of body and soul. On the other hand, we cannot appreciate the social ideological implications of physical behaviors and techniques without returning to the theological underpinnings of the ancient discussion."[260]

Mit Hinblick auf den Einsatz des Körpers der christlichen Wüstenväter könnte sich also folgendes vereinfachtes Schema ergeben:[261]

1. Die soziokulturelle und religiöse Bedeutung des Körpers ist herauszustellen; d. h. auch die religiöse Stellung des Menschen und seines Körpers insbesondere zu Gott, aber auch zu erlösungsrelevanten Fragen muss erörtert werden. (Teil III)
2. Wie wird daraus folgend mit dem Körper umgegangen, jedoch noch viel wichtiger: bezüglich des individuellen Heils und der Erlösung, wie wird der Körper in Praktiken und Techniken eingesetzt? (Teil IV)

257 Gager, Body-Symbols, 347: "The body is a social product in a double sense: first, in terms to how we develop, shape, train and adorn it. And second, in terms of emotional and symbolic values we associate with it."
258 Vgl. dafür allg. LaFleur, Art. ‚Body', 38f.
259 Vgl. Shaw, *Burden of the Flesh*, 2.
260 Ibid., 24f.
261 Wenngleich die Monographie recht oberflächlich ist, entlehne ich Überlegungen dazu aus Dahl, Zum Verständnis, 118.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Eugen König hat die Meinung vertreten, dass die abendländisch-christliche Anthropologie im Kern eine Konstruktion der Menschenflucht, „genauer: der Körperflucht" sei; Körpersorge sei in Wahrheit Seelsorge gewesen, und Seelsorge in Wahrheit „Körperflucht", da mit der Abwertung des Körpers eine Aufwertung der Seele korrelierte.[262]

Ich möchte im Folgenden zeigen, dass es zwar eine stark ambivalente Haltung gegenüber dem Körper unter den Wüstenmönchen gab, es jedoch zu keiner grundsätzlichen geschweige denn ausschließlichen Negativierung des Körpers kam, sondern dieser eine entscheidende (positive) Rolle für die Erlösung spielte.

1. Die Anthropologie der Wüstenmönche und deren Einflüsse – die Geist-Leib-Seele-Problematik

Bei der Beschäftigung mit den ägyptischen Wüstenmönchen und ihren einschlägigen Quellen ist keine systematische Anthropologie greifbar. Diese ist hier auch nicht intendiert. Worum es gehen soll, ist die Bestimmung der Einordnung des Menschen in derlei Kategorien, wie sie allgemeinhin als dicho- oder auch trichotom erkennbar werden, also der Größen, die den christlichen Menschen in seinem metaphysischen Zustand und Verhältnis zu Gott definieren. Denn nur daraus lässt sich die Stellung zum Körper herausstellen und daran anknüpfend die Bedeutung dessen für die Erlösung bzw. für erlösungsrelevante Erlebniszustände erhellen.

1.1 Eine unitarische Auflösung des Menschen: das jüdisch-christliche Erbe

Geht es bei den Mönchen um den Menschen und seinen Leib bzw. Körper, dann wird er zumeist eben nicht in diesen gespaltenen Größen gefasst, sodass eine Zuschreibung der autonomen Entität „Körper" besonders im Sinne moderner Kultur- und Sprachverständnisse allein schon schwierig scheint. Gewiss versteht die östliche Patristik, die wir

262 König, Erniedrigung des Körpers, 16.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

den Mönchen zugrunde legen müssen, den Menschen trichotom, nämlich als Wesen aus *Geist, Seele und Körper*, jedoch ist für die eigentliche soteriologische Verhältnisbestimmung die biblische und im Speziellen die paulinische Konzeption des inneren und äußeren Menschen (Röm 7,22; 2. Kor 4,16) eher von Bedeutung.[263] Diese Konzeption versteht den Menschen in jener Aufsplittung von Geist, Seele und Körper in seiner (physischen) Ganzheit bzw. Korporalität, was sich besonders darin kristallisiert, wenn die Mönche das eigentliche Zentrum des Menschen, soll heißen das, was mit dem Geist korreliert bzw. dem göttlichen Geist am nächsten kommt, mit dem Herzen (*kardía*) assoziieren.[264] Hier wird das Verständnis eines unitarischen Menschen im östlichen Christentum am deutlichsten und weist zurück auf hebräische Anthropologie, die durch Paulus vermittelt wurde und die dieser der alttestamentlich-jüdischen Tradition verdankt.[265]

Dieses Menschenbild zeichnet sich indes dadurch aus, dass es die verschiedenen Aspekte der Erscheinung und Erfahrung des Menschen synthetisch und monistisch zu ordnen versteht, anstatt sie in dualistischen Systemen auszugleichen.[266] So ist letztlich kein Dualismus leitend bei den Ausführungen Pauli, auch nicht vor dem Hintergrund seiner z. T. schwierigen begrifflichen Unterscheidung.[267] Spricht er vom *pneuma* (Geist) beim Menschen ist allem voran dessen Beziehung zum Gottesgeist gemeint. Das Geistige des Menschen ist nicht im Gegensatz zum Körper zu sehen. Es entspricht der hebräischen Auffassung, dass der Körper gleich wie der Geist ein Ausdruck des ganzen Menschen sein kann und der Leib wesenhaft als geisterfüllt bzw. –ge-

263 Vgl. dafür Müller, Weg des Weinens, 60f.

264 Vgl. Raasch, Monastic Concept, bes. 37; für nähere Ausführungen dazu siehe Forman, Purity of Heart, 161–174.

265 Vgl. hierfür auch Ware, 'My helper and enemy', 100; siehe für die Tradition lediglich Ogushi, Mitte des Menschen, 42–47; das durch Paulus repräsentierte Menschenbild des Neuen Testaments ist kein großartig anderes als das im Alten Testament: vgl. Schroer/Staubli, Körpersymbolik, 37; Weder, Leiblichkeit, 31–49; Wilken, Der Geist, 112f.

266 Vgl. dafür u. a. Bottomley, Attitudes, bes. S. 16–30; Krieg, Leiblichkeit, 9; id., Art. σῶμα κτλ., bes. 1042–46.

267 Siehe u. a. Robinson, *The Body,* 14; Gundry, Soma, 3–7; Koch, Leibesübungen, 67.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

prägt erscheint.[268] An einen bspw. platonischen Dualismus zu denken, wäre fehlgeleitet. Konträr dazu wird ein Leitgedanke bei Paulus eher die Wechselbeziehung von Geist und Körper, der sich besonders darin äußert, dass die Rede vom physischen Herzen ist, das durch den Geist beseelt wird (vgl. Gal 4,6). Es wird also nicht von einer pneumatischen Seele ausgegangen, sondern der Körper wird beseelt, und es gibt auch keinen Geist ohne Körper, da dieser in einem Körper auch sinnlich spürbar (ein)wohnt.[269] In diesem Sinne kann auch nicht dual davon gesprochen werden, der Mensch *habe* eine Seele, sondern besser er *ist* eine solche.[270]

Wenn wir überhaupt von einem Dualismus sprechen wollen, vollzieht sich dieser eher auf einer anderen Ebene: indem zwar der Mensch holistisch gefasst wird, steht er dennoch als unerlöst dem vom göttlichen *pneuma* erfüllten und damit erlösten „neuen" Menschen gegenüber.[271] Diese Motivik ist auch dem eben konstatierten Verständnis vom inneren und äußeren Menschen zugrunde zu legen.

D. h. anstelle von einer an eine Systematik und Differenzierung orientierten anthropologischen Bestimmung des Wesens des Menschen, bleibt die Beziehung des Menschen zu Gott von primärer Bedeutung.[272] Die angesprochene begriffliche Unterscheidung in *soma* –

268 Das biblische Menschenbild sieht den Leib resp. Körper nicht als ein Teil oder auch Instrument, sondern gewissermaßen als Präsenz der einen Wirklichkeit des Menschen, vgl. bereits Metz, Caro cardo salutis, 98f. ibid., 104: „In seiner geistleiblichen Doppeldimension ist der Mensch eine Einheit: corpore et anima unus"; vgl. weiter für die hebräische Vorstellung einer psychosomatischen Einheit des Menschen und einer der abendländischen dichotomen Vorstellungswelt gegenläufigen Auffassung: Stendebach, Menschenbild, 15–20; Fabry, Art. ‚Leb', 425; sehr informativ: Kegler, Beobachtungen zur Körpererfahrung, 28–41.

269 Vgl. Høystad, Kulturgeschichte des Herzens, 68.

270 Schon Robinson, Religious Ideas, 90 formuliert klassisch: „The Hebrew idea of personality is an animated body, not an incarnated soul." Laut vieler Exegeten muss auch das Seelenverständnis im Neuen Testament auf der Tradition der jüdischen „nephaesch"-Vorstellung – synonymisch für „Leben" gebraucht – gesehen werden (bspw. Mk 8,35), vgl. Ceming, Einheit im Nichts, 269f.

271 Vgl. schon Schnackenburg, Art. „Paulus", 223f.

272 Siehe auch Koch, Frühchristentum, 314; vgl. weiter auch: Schweizer, Art. *σάρξ, 135f.; zudem* Warnach, *Art. „Mensch" II: Biblisch, bes. 148; die biblische Anthropologie muss also nicht zwangsläufig die mentalen Funktionen von den vitalen trennen, insofern es keinen wesenhaften Unterschied dieser Größen gibt, vgl.* Koch, biblische Menschenbild, 57.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

psyche und *sarx – pneuma* bei Paulus meint nichts Gegenteiliges dazu: lediglich ist der Mensch in seinem Gottzugewandtsein als „geistig" gemeint, in seiner Abgefallenheit davon als „fleischlich", also in zwei verschiedenen, sich entgegengesetzten Lebensweisen,[273] was zuletzt auch durch die Zuschreibung des hebräischen Begriffs „basar" für „Fleisch" als Hinfällig- und Vergänglichkeit transparent wird.[274]

Genau jenen Horizont müssen wir auch in einigen Stellen der ägyptischen Wüstenmönche voraussetzen, wenn es um den Begriff der „Seele" geht. Mit dem im Alten Testament wurzelnden, biblischen Verständnis der Seele als etwas den Menschen als ganzen Betreffendem und Lebendigem,[275] welches auch im Neuen Testament trotz griechischer Einflüsse und Anklänge durchgehalten wird und auch die „neaphaesch" nicht als eine unsterbliche Seele gegenüber dem vergänglichen Leib verstehen will,[276] sind aller Wahrscheinlichkeit nach solche Passagen einzuordnen wie die bei Abbas Zenon oder Abbas Apollo.[277] Hier wird von dem Begriff der Seele ausgegangen als „Leben" bzw. „lebendigem Menschen", eine Auslegung, die sich in allen vier Evangelien wiederfinden lässt.[278]

273 Vgl. lediglich Thompson, Interpretation, 31–40; allgemein und ausführlich: Christoph, Pneuma.

274 Vgl. Schrey, Art. Leib/Leiblichkeit, 638–41; natürlich meint Paulus auch ein anderes gewichtiges Feld mit *σάρξ, nämlich das Ausgeliefertsein des Menschen in die Versuchung (vgl., ibid.); vgl. überdies auch* Schwank*, Christentum und Sport*, 14f.

275 So u. a. Haag, Seele und Unsterblichkeit, 92f.

276 Janowski, lebendige *næpæš*, 18; Wasmuth, Seele?, 19.

277 G 149: Apollo 1 (PG 65, 133C), dt.: Miller, Weisung, 61: „[…] mit Christus habe ich heute für meine Seele gearbeitet. Das ist der Lohn für die Seele…"; G 241: Zenon 7 (PG 65, 177C), dt.: Miller, Weisung, 94: „Wer will, dass Gott schnell auf sein Gebet hört, der bete, […] auch für seine eigene Seele…"

278 Vgl. Mk 8,35: wer sein Leben (psychèn) retten will, wird es verlieren… vgl. auch Mk 10,45; Mt 6,25: sorgt euch nicht um euer Leben (psychés)…; Lk 12,20: noch in dieser Nacht wird man dein Leben (psychèn) von dir zurückfordern; Joh 10,15: ich setze mein Leben für die Strafe.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

1.2 Hellenistische Rezeption: die dualistische Konzeption

Nichtsdestotrotz kommt es bereits schon sehr früh in der christlichen Tradition zu einer Beeinflussung hellenistisch dualer Anthropologie besonders bzgl. der Vorstellung von Leib und Seele, die wir gewiss durch den Einfluss hellenistisch-jüdischer Überlieferung weitervermittelt deuten dürfen (bestes Bsp. dafür ist die Sapientia Salomonis).[279] Hier muss folglich eindeutig von einem doppelten Erbe gesprochen werden: dem Verständnis der menschlichen Person als unitarisch infolge hebräisch-biblischer Tradition und dem hellenistisch-platonischen Ansatz einer deutlichen Unterscheidung zwischen Seele und Körper. Besonders im Zusammenhang der Tatsache, dass in der Antike kein einheitliches Körperkonzept vorherrschte und das antike Christentum mehrere, insbesondere jedoch die beiden letztgenannten Entwürfe inkorporierte, kam es zu einer markanten Verzahnung sowie Gegensätzlichkeit von holistischer Anthropologie im Sinne von „ich *bin* ein beseelter Körper" und dichotomer Einstellung gemäß „ich als Seele *habe* temporär einen Körper".[280]

Dass es dabei in der patristischen Literatur nun kaum (zumindest bis Clemens Alexandrinus) zu einer systematischen Anthropologie und damit Auffassung des Körpers kam, scheint nicht weiter verwunderlich.[281] Geht es um selbige, so ist sie zumeist eng verzahnt mit Askese und Ethik, und die Ausführungen vieler antiker Kirchenväter erscheinen wie ein Konglomerat an Gedanken, die sich besonders Paulus verpflichtet fühlen und philonische, stoische, aristotelische und platonische Aspekte in jeweils größerem oder kleinerem Umfang beimischen.[282] Paulus und seine Terminologie bot diesbezüglich eine gewis-

279 Vgl. lediglich Kurzewitz, Weisheit und Tod, 62f.; Dautzenberg, Seele (naefaeš-psyche), 195; eine solche Entwicklung ist auch schon in der Qumran-Gemeinde, aber auch im Umkreis von Paulus spürbar: vgl. u. a. Schäfer, vorrabbinische Pharisäismus, 162; Schnelle, Theologie, 362.

280 Vgl. Feichtinger, Einleitung, 107f.

281 Für eine Darstellung der ambivalenten Anthropologie bei Clemens Alexandrinus mit zahlreichen Stellen siehe Behr, Asceticism and Anthropology, bes. 135–151.

282 Gahbauer, Art. Mensch V: Alte Kirche, 493: „Literarisch betrachtet stellt die Väteranthropologie eine Tradierung der antiken Seelenkunde über das klassische Altertum hinaus dar unter Verschiebung der Akzente in Richtung auf die christliche Terminologie."

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

se Anknüpfungsfläche, besonders indem er die Sünde (*hamartía*) mit dem Fleisch (*sárx*) verband und es in bekannte Diskrepanz zum Geist setzte (bspw. Röm 8,4f.; Gal 5,16f.). Wie eben gesehen wissen wir um den holistischen Horizont dessen trotz der dualen Aufmachung, doch gerade der potentiell als dual misszuverstehende Begriff des „Fleisches" konnte von den in griechischer Anthropologie gebildeten griechischen Kirchenvätern dienlich gemacht und so dem bereits vorgefundenen Körper-Seele-Dualismus eingetragen werden.[283]

Paradigmatisch für jene antagonistische Verzahnung – um nur einige wenige Beispiele zu bemühen – kann die noch bei den Apologeten zu verzeichnende, eher auf Kompatibilität und Einheit gerichtete Einordnung der anthropologischen Größen herangezogen werden. Dabei ist sicher nicht zu übersehen, dass diese sozusagen in Abgrenzung zur griechischen Philosophie nicht ausschließlich auf den biblischen Holismus insistieren, sondern gerade auch einige Motive dieser aufnahmen, jedoch eher für ihren Glauben dienliche, wie stoische und aristotelische.

So glaubt Tatian noch, die Seele belebe den Leib und verleihe ihm Bewegung, halte ihn zusammen wie sie überhaupt den Sinnesorganen ihre Tätigkeiten ermöglicht (Tatian, orat. 15).[284] Selbiger sieht die angesprochene Trichotomie auch derart, dass sich der höhere Geist mit Leib und Seele zu einer Dreiheit vereine.[285] Eine solche merklich an das aristotelische Materie-Form-Schema erinnernde Konzeption vertreten auch andere Apologeten, u. a. Irenäus.[286] Tertullian wiederum kann die Seele als eine Art Körperding betrachten, wobei dem Seelenkörper Atem und Leben eignet. Auch wenn der Seele bei ihm trotz ihrer Körperlichkeit ein höherer Rang zukommt aufgrund ihrer größeren Nähe zu Gott, ist eine solche Ansicht mit ihrer materialistischen Psychologie noch augenfällig an eine Interdependenz der körperlichen Aspekte mit den geistigen ausgerichtet.[287] Desgleichen erachtet übrigens auch Clemens, der recht bemerkbar stoische und platonische Ein-

283 Vgl. u. a. Pujiula, Körper, 136.
284 Vgl. Warkotsch, Antike Philosophie, 103.
285 Vgl. Cramer, Geist Gottes, bes. 50–54.
286 Vgl. Daley, Patristische Eschatologie, 100f.; Gahbauer, anthropologische Modell, 348–419, bes. 350–352.
287 Vgl. bereits Karpp, Probleme, bes. 46–50.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

flüsse verarbeitet, die Seele als etwas am physischen und ganzen Menschen Geknüpftes, ganz im Sinne Pauli.[288] Origenes hingegen, dessen Theologie für die asketische Tradition, aber auch für die Wüstenväter von nicht zu vernachlässigender Bedeutung ist, sieht den Menschen gemäß platonischer Erwägung als einen Schauplatz der Auseinandersetzung seelischer und körperlicher Kräfte.[289] Der Mensch ist bei ihm gewissermaßen gegensätzlich und demgemäß synthetisch zusammengesetzt aus Leib und Seele, wobei der Ursprung letzterer daher rührt, dass der *nous* sich in seiner Präexistenz vom göttlichen Logos abgewandt hat und zur Strafe dafür zur Seele „abgekühlt" und in einen materiellen Leib verbannt wurde.[290] Die trichotome Anthropologie zeichnet sich bei Origenes dadurch aus, dass die Seele durch eine doppelte Charakteristik gekennzeichnet ist, einerseits der Hinwendung zum Leib, was ihr Körperlichwerden zur Folge hat, andererseits der Hinwendung zum Geist, was wiederum ihr ähnlich Werden (homoíosis) mit diesem ermöglicht.[291] Es fällt eine klare Differenzierung und Instrumentalisierung des Leibes auf, dessen sich die Seele bedient, wie sie generell selbigen lediglich als eine Art Wohnung bzw. Behausung gebraucht.[292]

Von genau dieser Gegensätzlichkeit sind auch zahlreiche Formulierungen der Wüstenmönche geprägt, die sowohl die biblisch anthropologische als auch die philosophische Auffassung der Seele und des Leibes gebrauchen, oft dabei jedoch beide in teilweise verwirrender da nicht kompatiblen Weise vermengen und den Seelen- wie Geistbegriff als undeutlich erscheinen lassen.[293] Das wird besonders deutlich an der Zuweisung des platonischen Begriffs des *nous* als dem Zentrum und eigentlichen Kontaktmedium des Menschen mit dem Göttlichen, welches in gleicher Weise aber auch vom Herzen ausgesagt wird, beide Weisen folglich verknüpft erscheinen. Als gutes Beispiel dafür lässt sich Evagrius beanspruchen, der gleich mehrere Konzepte vereint, be-

288 Vgl. u. a. Wyrwa, christliche Platonaneignung, 210.
289 Vgl. allg. Jacobsen, Body and Soul, 67–94.
290 Vgl. Heimann, Präexistenz der Seele, 164f.; Tloka, Griechische Christen, bes. 31–34.
291 Vgl. dazu Hauschild, Gottes Geist, 96.
292 Vgl. u. a. Feichtinger, Einleitung, 12.
293 Vgl. Müller, Der Weg des Weinens, 60

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

sonders wohl auch von stoischer Anthropologie beeinflusst scheint:[294] zum einen gliedert er die Seele hierarchisch in drei Teile, zwei den Leidenschaften zugetane Teile und einem dem *nous* gemäßen Teil, der der Schau Gottes befähigt ist; zum anderen will er das Herz ganz in der Voraussetzung hebräisch-anthropologischer Tradition als Platz der Leidenschaftslosigkeit und göttlichen Reinheit wissen.[295] Sodann kann auch die Seele einerseits, wie wir weiter oben gesehen haben (Anm. 238), als den ganzen (lebendigen) Menschen, andererseits dual im platonischen Sinne und von körperlichen Neigungen belastet erscheinen.[296]

Eine endgültige Beurteilung über den genauen Einfluss bzw. die Tradition, die hinter der Anthropologie der Wüstenväter steht, fällt schwer. Ein Grund dafür dürfte sicher in dem zerstückelten Textbestand, neben den einschlägigen Apophthegmata Patrum, der Vita Antonii und den Schriften des Evagrius, liegen sowie den damit verbundenen verschiedenen Quellensprachen, deren Edition, Übersetzung und historisch-kritische Einordnung nur vereinzelt erfolgt. Neben platonischen und stoischen Beeinflussungen wurden jedenfalls noch Hintergründe primär in der jüdisch apokalyptischen Tradition gesucht, desgleichen wurde ein asketisch-mystisches Kolorit, dabei auch gnostisch geprägt, postuliert.[297] Alle diese Stränge sind in der einen oder anderen Form auch für die Einschätzung des Körpers auszumachen und ergeben eine Art Flickenteppich, jedoch mit einem Übergewicht

294 Vgl. Sorabji, Emotion, bes. 357–371.

295 Vgl. dafür Triscoll, Apatheia, 141–160; Bunge, Evagrios Pontikos, 120f.; Bereits Origenes vereint die beiden Traditionen, wenn er in *de Principiis* fragt, was es anderes sei, „Gott mit dem Herzen zu sehen, als das, […] ihn mit dem Geist verstehen und erkennen" (Origenes, princ. I,1,9 [SC 252, 108]); zur Tradition von Letzterem, speziell in Hinblick auf die sinnliche Wahrnehmung des Göttlichen, siehe näher unten S. 103f.

296 Vgl. G 778: Pior 2 (PG 65, 373C), dt. Miller, Weisung, 253: „Der Abbas Pior pflegte im Gehen zu essen. Jemand fragte ihn: ‚Warum isst du so?' […] ‚Damit meine Seele beim Essen nicht sinnlichen Genuss verspürt'; weiter G 895: Synkletike 4 (PG 65, 421C), dt.: Miller, Weisung, 291: „Die Üppigkeit der Weltleute soll dich nicht reizen […]. Denn es heißt: ‚Eine Seele im Überfluss spottet der Honigwaben (Spr. 27,7)'".

297 Vgl. Golotzin, Controversy, 13–43; Williams, Faith and Experience.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

jüdisch-christlicher Muster.[298] Zuletzt bleibt es sehr schwer zu klären – zumindest für die uns als Großteil der Quellen gewählten Apophthegmata Patrum –, inwiefern die Mönche eine systematische Bildung geschweige denn überhaupt großartige Schulung in antiken Philosophien und Ideen erhalten haben oder doch nur ihr(e) Autor(en) jene besaßen.[299]

2. Die Beurteilung des Körpers bei den Wüstenmönchen und deren Einflüsse

Erwartungsgemäß besitzt obigen Ausführungen zufolge die zum Teil kontradiktorische Auffassung der anthropologischen Konstitution des Menschen im Zuge des geistes- und religionsgeschichtlichen Erbes des frühen Mönchtums auch für die Beurteilung des Körpers beträchtlichen Einfluss. Kallistos Ware leitet seinen aufschlussreichen Aufsatz zum Körper im griechischen Christentum bezeichnend mit den markanten Worten des Johannes Klimakos ein, der den Körper als Helfer und Feind, als Assistent und Gegner, Beschützer und Verräter zugleich beschreibt.[300] Auch wenn die Zeit des Johannes eine spätere ist, können wir doch genau jene Diagnose über den Körper und dessen Rolle auch für die ersten christlichen Mönche in Anspruch nehmen – zumal ohnehin eine starke Beeinflussung des Johannes durch die Wüstenväter deutlich ist sowie dessen Lehre und „Himmelsleiter" als Zusam-

298 Vgl. schon grundlegend von Lilienfeld, Anthropos Pneumatikos, 382–392; siehe dafür auch Sheridan, Il mondo, 177–216.

299 Ein Auspruch des Arsenios lässt jedenfalls solche Fragen aufkommen, G 43: Arsenios 5 (PG 65, 88D–89A), dt.: Miller, Weisung, S. 25: „Einer sprach zum seligen Arsenios: ‚Wie kommt es, daß wir von so hoher Bildung und Philosophie nichts haben, diese Landleute und Ägyptier dagegen so große Tugenden besitzen?'" – wenngleich ja gerade Arsenios eine große griechische und römische Bildung besessen haben soll, vgl. G 44: Arsenios 6 (PG 65, 89A), dt.: Miller, Weisung, S. 25f.; an dieser Stelle sei zudem auf die Bezweiflung eines einfachen, „frugalen" Mönches weiter oben verwiesen, siehe Anm. 244–247 oben; siehe zu diesem Themenkomplex auch noch: Gould, Lay Christians, 397–404; zudem Browning, Saint's Life, 223–233.

300 Vgl. Ware, 'My helper and my enemy', 90; zur kontradiktorischen Definition des Körpers mit Referenz auf Johannes Klimakos siehe: id., Introduction, 2; vgl. näher zur Motivik das Körpers als Freund und Feind Hunt, Clothed in the Body, 79–92.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

menfassung der östlichen monastischen Tradition gilt.[301] Es wird also vordergründig zu zeigen sein, welche soteriologisch gewichtige Bedeutung der Körper erhält, woher diese rührt und wie jener auch negativ konnotiert wird. Beide Momente sind in jedem Fall bestimmend, wenn es um asketisch motivierte Praktiken der frühen christlichen Mönche geht.

2.1 Der Körper und der imago Dei-Gedanke

Um zu verstehen, wie es zu dem einen oder anderen, beim oberflächlichen Blick eher entwertend wirkenden Umgang mit dem Körper kommen konnte, muss die von der jüdisch-christlichen Schöpfungsgeschichte herrührende positive Beurteilung des Menschen und damit auch seiner körperlichen Geschöpflichkeit berücksichtigt werden. Der Mensch ist hiernach als Geschöpf dem Gott ebenbildlich geschaffen worden.[302] Einige Stellen in den Apophthegmata zeugen von dieser Überzeugung, die an Gen 1,26 erinnern, so Abbas Isidor, der von der Wahrheit spricht, dass der Mensch Bild und Gleichnis Gottes ist.[303] Desgleichen äußert sich auch Abbas Daniel.[304]

Auch das Bild des Körpers, wenngleich oft eine recht ambivalente Haltung zu verspüren ist, bei Antonius und damit bei Athanasius ist kein negatives. Die Schöpfung bzw. Schaffung des Körpers als Teil des Menschen ist „gut", denn Gott kann nichts schaffen, was böse ist.[305] Der Körper ist weiterhin auch kein Gefängnis (der Seele) noch in seiner ursprünglichen, d. h. geschöpflichen Konstitution der Grund für

301 „Johannes Klimakos […] systematisierte und ausformulierte [die Lehre der Wüstenväter] […]" (Müller, Weg des Weinens, 239, Anm. 15); vgl. zudem Hausamann, Alte Kirche, 191, besonders der Einfluss des Evagrius; vgl. weiter Chryssavgis, Sources, 3; Chitty, Desert a City, 173; zudem Völker, Scala Paradisi, 7.

302 Vgl. lediglich Wolff, Anthropologie, 141–149; Schnelle, Anthropologie, 14–22. Die Beeinflussung kommt insbesondere durch Evagrius Ponticus auf Johannes Klimakos zu.

303 G 365: Isidor 9 (PG 65, 221C), dt.: Miller, Weisung, 130.

304 G 189: Daniel 7 (PG 65, 157B), dt.: Miller, Weisung, 78f. „wie er am Anfang Staub von der Erde nahm und den Menschen nach seinem Bilde formte und wie niemand sagen kann, dass er nicht ein Bild Gottes ist…"

305 Pettersen, Human Body, 5.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

die Übel, vielmehr ist er erschaffen für einen guten Zweck und sollte reingehalten werden.[306] Dies erinnert nicht ganz zufällig an einige Passagen bei Paulus, so an Röm 12,1 oder 2. Kor 6,16.[307] Für die Wüstenväter ist der Körper gemäß dieser Tradition keine Plage, sondern ein „Heiliger Tempel", etwas das Gott gehört, und als zentral für das Erreichen des Heils erscheint.[308] In diesem Sinne sind viele Aussagen der Wüstenväter zu verstehen, die dazu anhalten, keinen rigorosen, sondern eher einen moderaten Umgang mit dem Körper zu pflegen. So steht der Ausspruch der Amma Theodora ganz in der Tradition des eben geschilderten Bildes, wenn sie auffordert, dem Leib das Gesetz zu geben, um zu sehen, dass dieser seinem Bildner gehört.[309] Seele und Körper stehen in Einklang miteinander, sonst habe auch das Psalmodieren keinen Sinn, so Abbas Elias.[310] Es ginge nicht darum, den Körper zu vernachlässigen oder zu entwerten, vielmehr solle man nach Abbas Arsenios auch darauf achten, ihm regelmäßig Wasser zu geben, sonst versage er rasch.[311] Ein Ausspruch des Abbas Poimen indes fasst diese positive Auffassung des Körpers ganz gut zusammen, wenn er sagt, „wir sind nicht gelehrt worden Leibestöter zu sein, sondern Leidenschaftstöter."[312] In letzteren beiden Passagen klingt besonders die funktionale und zu stärkende Funktion des Körpers für die Mönche an. Hier erscheint der Körper ganz eindeutig als *eine* von mehreren Möglichkeiten, wie die Mönche ihn aufgefasst haben könnten.

Was es indes für die positive Bewertung des Körpers und die asketischen Körperbemühungen der Mönche zu merken gilt, ist die stark eschatologische Ausrichtung selbiger.[313] Ohne etwas vorwegzunehmen: der Körper wird von den Mönchen auch gesehen in seinem ursprünglichen, heilsamen Zustand, den Adam und Eva nach der Schöpfung symbolisieren. Diesen gilt es wiederherzustellen. Dabei geht es auch darum, diesen Zustand bspw. durch biblische Gestalten materiell

306 Vgl. Rubenson, Letters of St. Antony, 71.
307 Vgl. weiter 1. Kor 6,19f.: "verherrlicht Gott in eurem Leib!"
308 So schon Brown, Body and Society, 235–237.
309 G 312: Theodora 4 (PG 65, 204A), dt.: Miller, Weisung, 114.
310 G 264: Elias 6 (PG 65, 184D), dt.: Miller, Weisung, 99.
311 G 62: Arsenios 24 (PG 65, 96A), dt.: Miller, Weisung, 29f.
312 G 758: Poimen 184 (PG 65, 368A), dt.: Miller, Weisung, 247.
313 Vgl. für die eschatologische Orientierung u. a. Burton-Christie, Word, 181–185; weiter bei Müller, Weg des Weinens, 190.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

zu verkörpern.[314] Um nur einige Beispiele anzuführen: Über Abbas Pambo wird berichtet, dass, wie auch Moses das Bild der Herrlichkeit Adams erhielt (Ex 34,29), auch sein Antlitz leuchtete wie ein Blitz.[315] An den Ursprung bzw. Anfang (tèn archén), also den paradiesischen (Ur)zustand erinnert desgleichen Poimen, und damit dürfte gemeint sein der aus der Schöpfung kommende Ausgangspunkt des Menschen als Ebenbild Gottes.[316] Diese Konstellation eines ursprünglich gut geund beschaffenen Menschen und Leibes drückt Antonius bemerkenswert aus, indem er in Bezug auf die körperlichen Bewegungen des Mönches spricht, dass es derlei drei gibt, wobei die erste die dem Menschen naturgemäße ist.[317] Mit diesem Zustand dürfte aber nun genau jener „natürliche" und als ideal verstandene Zustand des Leibes im Paradies gemeint sein.

Auch wenn die Einflüsse des Origenes sowie von dessen angesprochenem Körperkonzept, aber auch solche Ansichten der Gnosis,[318] nicht zu unterschätzen sind,[319] wurde ganz besonders im christlichen Ägypten des dritten und vierten Jahrhunderts an den alttestamentlich jüdischen Wurzeln der Gottebenbildlichkeit des menschlichen Körpers bzw. besser an der Würdigung dessen festgehalten, und auch für die Mönche ist dies von Bedeutung.[320]

---

314 Vgl. Moschos, Eschatologie, 158f., allg. für die eschatologische Motivik 123–178.

315 G 773: Pambo 12 (PG 65, 372A), dt.: Miller, Weisung, 251.

316 G 643: Poimen 69 (PG 65, 337C), dt.: Miller, Weisung, 224.

317 G 22: Antonios 22 (PG 65, 84B), dt.: Miller, Weisung, 22; auch Athanasius, vita Ant. 20,6 (SC 400, 190).

318 Das meint insbesondere die Negativierung des Körpers im Zuge des Emanationsmodells und des Aspekts der niedrigsten Rangstufe dessen, vgl. ausführlich dazu Strutwolf, Gnosis als System, 214–269.

319 Vgl. Gould, Fourth-Century Monasticism, 591–598; Elm, Virgins of God, bes. 376–378; Rubenson, Origen, 319–338.

320 Das zeigt schließlich auch die besonders im vierten und fünften Jahrhundert kulminierende Auseinandersetzung der „Anthropomorphiten", deren Einflüsse auch im Mönchtum zu spüren sind, namentlich mit origenistischen Meinungen über die Frage, ob Gott ein Gesicht habe oder rein geistig vorzustellen sei, eine Debatte, auf die hier nicht weiter eingegangen werden kann: vgl. dafür bes. Bumazhnov, Mensch als Gottes Bild, 14–21; siehe weiter: Gould, Image of God, 547–557; Florovsky, Anthropomorphites, 154–159; F. Ledegang, Anthropomorphites, 375–380; einen Überblick und Einordnung über die Forschung gibt Patterson, Visions of Christ, bes. 2–23.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

2.2 Der Körper und seine Bedeutung für die christliche Heilsgeschichte: die *imitatio Christi* bei den Mönchen

Die christliche Anthropologie, und damit auch die östliche, sieht also ursprünglich eine Einheit zwischen Gott und Mensch und in der Beschaffenheit des Menschen in seiner leib-geistigen Konstitution eine Harmonie. Nun stehen darauffolgend jedoch das Ereignis des Sündenfalls und der Verlust dieses *status quo*. Bei der erlösungsrelevanten Frage der Aufhebung eben jenes Verlustes fällt dem Körper erneut eine bedeutsame Rolle zu. Denn mit dem leiblichen Geschick und Verhalten Jesu Christi wurde dieser heilsame Zustand, damit die Erlösung, wieder möglich gemacht.[321] Wie bereits in der Einleitung angeklungen, ver-körpert besonders im Christentum die Stiftergestalt und dessen körperliches Verhalten und Geschick den Mittelpunkt der Erlösungsbedürftigkeit als auch -verwirklichung: in seiner menschlichen Erscheinung, d. h. der Vorstellung seiner Fleischwerdung (Joh 1, 14), seinem physischen Leiden, dem darauf folgenden Tod sowie seiner leiblichen Auferstehung.[322] Das zeigt sich ganz konkret an der Eucharistiefeier, bei der es den Mönchen auch darum ging, gerade im dargebrachten Brot tatsächlich den Leib Christi und im Wein tatsächlich sein vergossenes Blut zu sehen.[323] Im Grunde genommen wurde also entgegen oft landläufiger Negativierungsannahmen von Anfang an dem Körper eine grundlegende soteriologische Bedeutung zugestanden, insofern

321 Vgl. Kasten, Körperlichkeit und Performanz, 159f.

322 Allein letzterer Umstand lässt keine systematische und normative Negativierung des Körpers im frühen Christen zu, vgl. Wilken, Der Geist, 120f.,

323 Eine Sentenz aus einem Spruch des Abbas Daniel unterrichtet uns recht ausführlich darüber, G 189: Daniel 7 (PG 65, 157AC), dt.: Miller, Weisung, 78f.: darin wird von einem Mönch erzählt, der davon ausgeht, das Brot sei nicht wirklich der Leib Christi, sondern nur ein Bild davon. Zwei Altväter wollen ihn jedoch vom Gegenteil überzeugen (insistieren dabei im Übrigen auch auf den *imago-Dei* Gedanken zur Argumentationsunterstützung), und nach inständigen Beten und Abwarten der drei bis zur nächsten gemeinsamen Eucharistiefeier am Sonntag (oft lebten die Mönche in mehr losen Zellensiedlungen auf gebührlicher Distanz, vgl. dazu Guillaumont, Geschichte, 11–30) erfuhren sie eine Vision von einem Kind, welches dargebracht wurde und dessen Blut sie tranken; vgl. ausführlicher zur Bedeutung der Eucharistie bei den Wüstenmönchen Hall, Desert Fathers, 367–372.

https://doi.org/10.5771/9783826871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

der auf dem Schöpfungsglauben fußende positive Charakter des Leibes durch die christliche Erlösungslehre noch potenziert wurde.[324]

Schon recht früh, d. h. im zweiten Jahrhundert, insistierten einige christliche Schriftsteller darauf, dass Jesu Annahme eines materiellen, fleischlichen Körpers die Schande, die mit diesem partiell assoziiert wurde, getilgt habe und dass seine Auferstehung in einem Körper aus Fleisch und Blut auch die Erlösung des menschlichen materiellen Körpers und seine Unsterblichkeit garantiere.[325]

Es nimmt daher kein Wunder, dass schon zeitig im Christentum eine physische Nachahmung Christi (*imitatio*), dessen Leiden ja stellvertretend für die Erlösung stand, unternommen wurde.[326] Dabei oblag es allem voran den Märtyrern, die *imitatio* zu vollziehen. Ignatius von Antiochien reflektiert stellvertretend über die große Bedeutung des wahren und vollen menschlichen Leibes Christi für das Märtyrertum, und anknüpfend gerade über die Wichtigkeit des Körpers und dessen Leiden bei der Bestrafung des Märtyrers.[327] Das Märtyrersein findet hierbei nicht bloß über das Leiden *per se* statt, sondern insbesondere der *leidende Körper* wird sozusagen zum Abbild des Körpers Christi und erhält somit symbolträchtige Relevanz.[328] Dergestalt wurde der Körper ein bedeutsames kommunikatives Mittel für die eigene Überzeugung in einer politisch wie religiös unsicheren Zeit.[329] Gerade die im physischen Nachvollzug des Leidens Christi sich ereignende *imitatio* und damit auch der Körper des Märtyrers erlangte eine Art identitätsstiftende Funktion. Hauptsächlich am Körper des Märtyrers veranschaulichten sich wichtige Gedanken bezüglich des Verhältnisses von Erlösung und Körper. Denn im Erleiden und Erdulden körperlicher Schmerzen sowie des Todes ging es wohl im Speziellen um einen mimetischen Bezug und Sieg, den man über den Körper erlangt hatte:

324 Vgl. dafür bereits Dumoulin, Östliche Meditation, 65.
325 Vgl. Perkins, Judicial Bodies, 237–259.
326 Für allgemeine Überlegungen zur Assoziation des eigenen Leibes mit dem Christi vgl. Johnston, Spiritualität und Transformation, 87.
327 Vgl. wieder Perkins, Judicial Bodies, 243f.
328 Vgl. Heimerl, Textualisierung des Körpers, 60.
329 Vgl. Shaw, Body/Power/Identity, 269–312; dieser zeigt v.a. die Gegebenheit, wie der gemarterte Körper zu einem Zeichen für den Widerstand avancieren konnte.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

> „[The] martyr-acts described the suffering of the body in order to re-enact the triumph of the body. […] the suffering of the body is of central importance…"[330]

Spätestens mit dem Ereignis der Akzeptanz des Christentums als *religio licita* bzw. dem Toleranzedikt im Jahre 313 übertrug sich nun vieles der symbolhaften Bedeutung des Körpers des Märtyrers auf den Körper des monastischen Asketen, insofern der Kampf des Christen nicht mehr so sehr mit und am Körper stattfand, sondern *in* seinen Körper verlagert wurde.[331] Das Leiden am oder durch den Körper war nunmehr keine so offenkundige und direkte Nachahmung des Leidens Christi im Sinne des Hinrichten Lassens. Trotzdem dürfte unbestritten sein, dass auch im beginnenden eremitischen bzw. anachoretischen Lebensstil der Körper in den Dienst der Erlösung vermittels der *imitatio* gestellt wurde, dass also der Märtyrer mit seiner exemplarischen Nachahmung des Leidens Christi die Orientierung für den Asketen darstellte.[332] Besonders zur Wende vom dritten zum vierten Jahrhundert ist eine starke Tendenz von einem „roten" zu einem „weißen" bzw. inneren Martyrium zu erkennen, und die Entstehung der Mönchsbewegung bleibt stark geprägt von dem martyrologischen Verständnis der *imitatio,* insofern der Märtyrer gewissermaßen vom Asketen ersetzt werden konnte, ein Verdienst, das nicht zuletzt von Origenes theologisch begründet wurde.[333] Gewiss ist ein solch einfacher schematischer Übergang der Eigenschaften, so auch der physischen, des Märtyrers auf den Asketen idealtypisch und ungenau. Asketen gab es schon in der Zeit vor Origenes, wie es auch schon vor den Eremiten und Anachoreten nicht-eremitische asketische Lebensentwürfe besonders in familiären und städtischen Gemeinschaften gab.[334] Die konkrete Beschreibung dafür stellt die „innergemeindliche" Askese dar.[335] Zu-

330 Clark, Bodies, and Bloo, 106; siehe auch ibid., 99.
331 Vgl. Feichtinger, Einleitung, 22f.
332 Vgl. Bynum, Fragmentation, 54; weiter Largier, Theater der Askese, 209.
333 Vgl. Weismayer, Pachomius, 13f.; Nagel, Motivierung, 82f.; Frank, Geschichte, 15; besonders für Origenes siehe: Malone, The Monk, 14.
334 Vgl. bereits Milchner, Imitatio Christi, 220; Martin, Macht, 446; weiter im Überblick für die christliche Askese in der Zeit vor Origenes: Finn, Asceticism, 58–99.
335 Vgl. bes. Judge, *Monachos*, 72–76; Elm, Virgins of God, 194–201, sieht feminine innergemeindliche Askese als gewissen Vorreiter der sich dann als dominierend entwickelnden männlichen Mönchsform.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

dem bestätigen insbesondere Märtyrerakten aus vorkonstantinischer Zeit die Ansicht, dass erst asketisches Training das Erdulden von Folter und Tod in der beschriebenen Weise ermöglichen[336] – obgleich eben auch hier ein typisches Motiv, nämlich das antiker Trainingspraktiken und Agoniegesinnungen, bei der Intention der *imitatio* bei den Mönchen eine Rolle gespielt haben dürfte.[337] Zuletzt darf auch gerade der narratologische und hagiographische Aspekt der Nachahmung und Leiden der Anachoreten nicht übersehen werden.[338] Dennoch bezeugen die Anachoreten – nicht zuletzt durch Eigenzeugnisse – in ihrem Lebenswandel, Handeln als auch ihrem Umgang mit dem Körper die Bedeutung, die die *imitatio* für sie und ihr Körper für diese besaß.[339]

Die Worte Jesu „komm und folge mir nach" aus Mt 19,21 bedeuten nicht nur eine Abkehr von Besitzlichkeiten und heimatloser Wandel, sondern auch einen idealtypischen Nachvollzug des Leidens und Sterbens Christi. Mortifikation des Körpers war eine der zentralen Figuren der frühen Mönche.[340] Die positive symbolische Bedeutung des Körpers für das Heil ist in diesem Sinne kaum verloren gegangen gegenüber den Märtyrern, sondern lebt weiter in einer eher individualisierten und spiritualisierten Färbung. Die Anachoreten intendierten bewusst das Sterben *mit* Christus, um auch wie dieser aufzuerstehen.[341] Wie den Märtyrern war ihnen dabei an einer körperlichen Gleichgestaltung gelegen, weshalb die körperliche Demonstration und Vermittlung so wichtig wurden.

336 Vgl. Gemeinhardt, Lebenszeugnis, 144; siehe dazu weiter Tilley, Ascetic Body, 467–479.

337 Vgl. dafür Markschies, Körper und Körperlichkeit, bes. 204–208.

338 Vgl. hierfür bes. Perkins, Suffering Self, 200–214; ausführlicher, speziell mit Blick auf die Vita Antonii, informiert Gemeinhardt, Passio Antonii, 79–114.

339 Vgl. Brown, Rise and Function, 394; Görg, Wüstenväter, 8; siehe bes. Holze, Erfahrung und Theologie, 190–193.

340 Vgl. Gager, Body-Symbols, 358; Bynum, Fragmentation, 132.

341 Ein Wort des Abbas Kassian berichtet von einem Mönch, der sich in eine Höhle in die Wüste zurückgezogen hatte und auf die Frage, ob er nicht seine Verwandten zu beerdigen gedenke, die Antwort gab, dass er selbst schon (für die Welt) gestorben und ein Toter sei; G 434: Kassian 8 (PG 65, 246AC), dt.: Miller, Weisung, 150. Das für die Welt sterben könnte im Sinne Christi gelesen werden; recht augenfällig dürfte jedenfalls ein gesammelter Ausspruch des Altvaters Moses auf die Nachfolge Christi anspielen, G 506: Moses 12 (PG 65, 285), dt.: Miller, Weisung, 181: „Wenn sich der Mensch nicht zu einem macht, der schon drei Tage im Grabe liegt, dann wird er nicht zu jener geistlichen Einstellung kommen."

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

2.3 Exkurs: Der Körper der Mönche – Zeugnis der Heiligkeit und Gottverbundenheit

Hier geht es nicht um den Körper als Werkzeug, um Bewusstseins- oder Erlebniszustände zu induzieren, sondern um den Körper als soziales und kulturelles Mittel sowie seine Symbolhaftigkeit. Denn der Körper kann nicht nur im Zuge seiner eben beschriebenen schöpfungs- sowie erlösungsgeschichtlichen Bedeutung als „licht-tragende Reflexion von Gottes erster Schöpfung“[342] gesehen werden, sondern die Körper der Wüstenmönche konnten als Sinnbild stehen für deren Heiligkeit. Die Ausdrucksfunktion des Körpers und die Bedeutung sich über diesen zu definieren, sind bei den Wüstenasketen nicht von der Hand zu weisen und wurden schon angesprochen. Diese wurzelt besonders in der Absicht der Mönche, die Heilige Schrift und die darin vorkommenden Figuren zu leben, und das heißt zu ver-körpern.[343]

Es ist aller Wahrscheinlichkeit nach für die spätantike biographische Literatur charakteristisch gewesen, in den Viten und Darstellungen religiöser Spezialisten und heiliger Männer – dies betrifft auch berühmte Philosophen – das Ideal des gottgefälligen Lebens zu reflektieren.[344] Susan Ashbrook Harvey schreibt in diesem Zusammenhang:

> „Saints were perceived to participate in the divine order to the extent that they could display that order in their bodies and in their works.”[345]

Mit dem allgemeinen Trend jener Periode, das Ideal eines „Selbst“ bzw. Wesen des Menschen über das körperliche Erscheinen zu definieren, also ein verkörpertes Selbst zu generieren, geht vermutlich auch die literarische Intention einiger Autoren einher, das Heilige oder Göttliche in und an den Körpern der in Geschick und Verhalten geschilderten Wüstenasketen zu „sehen“.[346] Man muss an dieser Stelle berücksichtigen, dass speziell in Folge des philosophischen Verständnisses die dingliche Welt oftmals als materiell und deshalb unvollkommen, mit-

342 Cox Miller, Dreaming the Body, 282.
343 Vgl. bereits Burton-Christie, The Word, S. 197–99.
344 Vgl. für eine allgemeine Darstellung dieses Sachverhalts Kirschner, Vocation of Holiness, 105–124; vgl. darüber hinaus Cox Miller, Subject as Holy, 209–254.
345 Harvey, Holy Stentch, 92. Die Untersuchung befasst sich ansonsten mit dem Aspekt des Geruchs und seiner Tradition.
346 Vgl. hierfür Cox Miller, Corporeal Imagination, 18f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

hin negativ erschien und wenn, dann nur partiell etwas Göttliches beinhalten konnte. Demnach schien eine Erscheinung des Göttlichen besonders in visueller oder auditiver Form als unmöglich.[347] Diesem stand nun die im spätantiken Christentum sich herauskristallisierende Überzeugung diametral gegenüber, in der materiellen Welt, und ganz besonders im Körper, einen Ort des Göttlichen zu sehen.[348] Patricia Cox Miller beschreibt dies treffend als:

> "[F]eatures of ancient Christian representations of the bodies of saints, namely, that they disrupt the conventional binary of transcendence and materiality in such a way that the material can show the "holy" without being completely identified with it."[349]

Hier ist herauszuheben, dass nicht nur in gewisser Weise die Komplementarität von Transzendentem und Materiellem aufgeweicht wurde, sondern dass es in den hagiographischen Biographien über Wüstenasketen vielfach um eine bestimmte Materialisierung und nicht nur Erinnerung der göttlichen Präsenz in den Mönchen ging; präziser gesprochen soll das heißen, dass die hagiographische Literatur des späten vierten und beginnenden fünften Jahrhunderts mit ihren Darstellungen des devotionalen Lebens der Wüstenasketen in Ägypten und Syrien eine klare Rhetorik „of the Holy Body" besaß – die zahlreichen asketischen Darstellungen des Schindens und der Entäußerung des Körpers sollten positive Zeichen der spirituellen Transformation sein; Zeichen, dass sich das Spirituelle und Transzendente in der materiellen Welt gewissermaßen verdinglicht.[350]

---

347 Wenngleich sie ja doch geschah, und dies hat allem voran als Rhetorik zu gelten, dessen sich antike christliche Autoren und eben auch jene der Wüstenasketen bedienten, vgl. Rousseau, Ascetics, bes. 49.

348 Diese Spannung wird z. B. sehr schön deutlich bei der Amma Synkletike, wo die Ansicht, das Materielle und damit Körperliche spiele keine Rolle und der Glaube an eine Verwobenheit von Transzendentem bzw. Göttlichem mit dem Körperlichen sich gegenüber stehen, vgl. dazu Castelli, Mortifying the Body, bes. 142.

349 Cox Miller, Corporeal Imagination, S. 116; Averil Cameron spricht in diesem Kontext (jedoch in Bezug auf „Wunder"!) auch von einer gewissen Rhetorik und davon, dass "the suspension of normal laws of nature, has to be seen less an example of 'irrationality' […] than as an instance of the symbolic interface of human and divine: it functions as a rhetorical device to express what is otherwise inexpressible (Cameron, Christian Discourse, 60).

350 Vgl. ausführlich wiederum P. Cox Miller, Corporeal Imagination, 118–122.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Und die Asketen wurden tatsächlich beschrieben in diversen Metaphern und körperlichen Besonderheiten, die deren spirituellen Fortgang manifestieren sollten. Um nur ein Beispiel von vielen zu bemühen, soll die Geschichte des Paulos des Einfältigen herangezogen werden. Dieser war einst in einem Kloster zu Besuch und beobachtete dort genau die eintretenden Mönche. Es wird erzählt, wie ihm die Gabe zuteil geworden ist, durch die körperliche Erscheinung auf die seelische Verfassung des einzelnen Mönches schließen zu können. Die meisten Mönche erschienen ihm ganz gemäß ihrer Reinheit im Geiste als helläugig und mit leuchtendem Gesicht. Nur einen Mönch musste er zu seinem Erschrecken beobachten, der schwarz und am ganzen Körper völlig dunkel erschien. Dieser trat nunmehr – sehr zur Verwunderung des Paulos – nach dessen Klosterbesuch und der sich daran anschließenden Sündenbekundung und Versicherung, fortan in Gott zu leben, mit leuchtendem Antlitz und weiß am Leib wieder heraus und versicherte sein nun reines Gewissen.[351] In dieser kurzen Geschichte avanciert leibliche Erscheinung ganz eindeutig als symbolträchtiger Ausdruck und Parameter für den geistigen wie seelischen Fortschritt und, wenn auch in historischer Ereignishaftigkeit nicht nachprüfbar, wurde so von den Autoren der Vitae und Aussprüche der Mönche als bewusstes Ausdrucksmittel herangezogen.[352]

Der Gedanke des expressiven Charakters war nicht nur dem Körper des Asketen als statisches Objekt inhärent, sondern auch körperliches Verhalten und Handlungen sowie körperliche Veränderungen im Zuge asketischer Kasteiungen konnten als Sinnbild für ein Leben in Gott gelten. So konnten die Körper der Asketen und ihre Inszenierungen mit diesem als Gestus der Heiligkeit verstanden werden. Wenngleich es schwierig bleibt zu beurteilen, ob und inwiefern die Asketen exzessive Formen körperlicher Askese betrieben haben, bleibt dennoch der literarische Topos, der den Körper besonders als Projektionsfläche darstellt, an dem sich das göttliche Leben bemessen und darstellen lässt. Der Körper mit seinen durch das asketische Bemühen und Lei-

351 G 797: Paulos der Einfältige (*PG 65*, 381–385B); dt.: Miller, Weisung der Väter, 260–63.

352 Für eine ausführlichere Betrachtung der Verhältnismäßigkeit von hagiographischen Gestus der Autoren der Mönchsliteratur und dem Ideal- und Symboltypus körperlicher Askese siehe ferner: Krueger, Ascetic Practice, 216–252.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

den verschuldeten Malen kann insofern als materieller Beweis nicht trügen, gilt demgemäß also als unzweifelhafter und fassbarer Beweis der Verpflichtung an das gottgleiche Leben und den geistigen Fortschritt.[353] Die Askese und der Körper des Eremiten sind damit keine solitären Ereignisse, sondern dienen eher einem gesellschaftlichen Zweck; der Körper in seinem Gezeichnetsein wird präsentiert.[354] Insofern die sich in Askese übenden Anachoreten als Ideal galten und das heilige Leben durch sie personifiziert wurde,[355] war es zwangsläufig ihr Körper, der als materielle Erscheinung zeugnis- und beweiskräftige Bedeutung erhielt. Hier galt: nicht so sehr das Innenleben, die Gedanken und Ansichten der Mönche, sondern den asketischen Körper in seiner Dynamik, Aktivität und Expression galt es beobachtbar zu machen. Demgemäß ist die „Komplementätkraft zu tiefgründiger Spiritualität und Verinnerlichung […] die Außenwirkung, die visuelle Wahrnehmung des Körpers ein zentrales Element der Askese […]."[356] Denn die christlichen Heiligen und deren körperliche Präsenz waren nicht *per se* vom göttlichen Geist erfüllt o. ä., vielmehr war es ihr Körper in seiner Potentialität, in einen „Heilgen Tempel" umgewandelt zu werden und damit als Behausung von ersterem zu dienen, der die Nähe zu Gott repräsentierte.[357]

2.4 Der Körper als Hindernis: negative Konnotationen des Körpers bei den Mönchen

Neben dem Einfluss des Origenes mit dem platonischen Verständnis vom Körper ist eine negative Assoziierung dessen eher aus genuin christlich anthropologischen und kosmologischen Gründen heraus zu

353 „But in the incarnational view, the body assumes an ambiguous importance. *Dramatic abuse of the body certified holiness* …" (Miles, New Asceticism,. 87; Kursivsetzung v. Verf.).

354 Vgl. Ernst, Körper der Asketen, 275–307, bes. 278–283; vgl. für die körperliche Askese als soziales Phänomen auch Rotman, Insanity and Sanctity, 127f.

355 Vgl. u. a. Brown, Saint as Exemplar, 1–25.

356 Feichtinger, Epilog, 243.

357 Vgl. dazu auch Drijvers, Conceptions, 144; "the human body was also the site of religious transformation and potential holiness..." (Schroeder, Monastic Bodies, 126).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

verstehen, nämlich dem Menschen in seinem Zustand vor und nach dem Sündenfall.[358] Wenn der oben angesprochene Johannes Klimakos vom Leib als Helfer und Beschützer, aber eben auch als Feind spricht, dann ist damit vordergründig der prä- und postlapsarische Zustand und damit speziell auch sein Korrumpiertsein gemeint.[359] Genau in diesem Zustand des Verfalls und Verderbens ist der Körper nun aber ein Hindernis auf dem Weg zu Gott und Last zugleich, die dem Menschen Drangsal auferlegt, da er auch Angriffsfläche bietet für das Sündhafte und Diabolische.[360] John Chryssavgis stellt daher die rhetorische Frage, ob die Mönche nicht mehr die Leidenschaften unterdrückt haben als den Körper *per se*.[361] Und auch der oben bereits aufgenommene Ausspruch des Poimen, der Mönch sei kein Leibes-, sondern ein Leidenschaftstöter, sagt das schließlich aus.[362] Und dennoch muss man festhalten, dass eben genau an jenem Körper und seinen Regungen sich die Leidenschaften manifestierten. Denn die Leidenschaften und Begierden rühren vom Teufel und den Dämonen her, und der Körper wird ergo zum Schauplatz des (eschatologischen) Kampfes gegen jene Gewalten.[363]

Für die christliche Askese bedeutende antike Theologen gingen davon aus, dass Ehe und Sexualverkehr überhaupt erst im Zuge des Sündenfalls von Gott eingeführt wurden.[364] Insofern sich sexuell zu enthalten bedeutete auch, dass man die Banden, die die Kreatürlichkeit im Zuge der Schöpfung und Bedürfnishaftigkeit des Körpers im Zuge des Falls mit sich brachten, zu durchbrechen glaubte.[365] Die sexuelle Befriedigung oder auch „Unzucht" (*porneía*)[366] wird bei den Wüsten-

358 Cox Miller, Desert Asceticism, 140, hinterfragt in gleicher Weise die Annahme eines zu großen Einfluss platonischer Anthropologie auf die der Wüstenmönche.
359 Vgl. wieder Ware, My Helper and Enemy, 91.
360 Vgl. Chadwick, Monasticism, S. 23.
361 Vgl. Chryssavgis, Heart of the Desert, 83.
362 G 758: Poimen 184 (wie oben in Anm. 312).
363 Vgl. G 898: Synkletike 7 (PG 65, 424 AC), dt.: Miller, Weisung, 292f.; G 311: Theodora 3 (PG 65, 201 BD), dt.: Miller, Weisung, 113f..
364 Vgl. Ware, My Helper and Enemy, 91.
365 Vgl. Rudikoff, Sexuality, 310.
366 Zur Unzucht: G 184: Daniel 2 (PG 65, 153BC), dt.: Miller, Weisung, 76; G 103: Agathon 21 (PG 65, 116A), dt.: Miller, Weisung, 45; G 495: Moses 1 (PG 65, 281BC), dt.: Miller Weisung, 178.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

vätern dem „körperlichen Tod" gleichgesetzt.[367] Der Körper erscheint hier als eine Art Vehikel und Akteur sexueller Gelüste und Gedanken. Anders kann das Wort des Poimen wohl auch nicht verstanden werden, wenn er metaphorisch über die „lustvollen" bzw. „schmutzigen" Gedanken der Mönche wie von Kleidern spricht, die sich in einer Truhe befinden; lässt man die Kleider darin liegen, zieht sie also nicht an, dann verfaulen sie irgendwann in der Truhe.[368] Hier muss gleichsam auf die Gefahren aufmerksam gemacht werden, die man insbesondere dem femininen Körper attestierte. Dieser führte nach Ansicht der Mönche nämlich die fleischlichen Gelüste und Verführungen mit sich, die ganz besonders als Ablenkung vom gottgefälligen Leben verstanden wurden.[369] Überhaupt fällt man dem Dämon der Unzucht zum Opfer, so Abbas Daniel, wenn man sich in die Nähe einer Frau begibt, erst recht wenn man mit ihr an einem Ort schläft.[370]

Eine anscheinend noch tragendere Rolle bei der Negativierung des Körpers und seiner Bedürfnisse im Zusammenhang des Sündenfalls kommt indes dem Verlangen nach Essen bzw. dem Hunger zu. Dabei ist es übliche Ansicht unter den Christen in Ägypten gewesen, doch wohl nicht nur dort, dass die eigentliche erste Sünde, die Adam und Eva begingen, nicht die des Koitus war, sondern die Gier nach Essen.[371] Nahrungsaufnahme und Sexualität stehen aber nun in einem Zusammenhang, indem erstere letztere bedingt bzw. steigert. So kann Hyperechios sagen, dass das Fasten wie eine Art Zügel gegen die Versündigung ist. Lässt der Mönch diese Zügel los, gleicht er einem geilen

367 G 520: Mateo 8 (PG 65, 292BC); dt.: Miller, Weisung der Väter, 186; die Quellen sprechen von einer langen und widerspenstigen Belagerung vom Dämon der Unzucht, so bspw. Amma Sarrha, G 884: Sarrha 1 (PG 65, 420B), dt.: Miller, Weisung, 289.

368 G 594: Poimen 20 (PG 65, 328A); dt.: Miller, Weisung der Väter, 214.

369 Vgl. allg. Clark, Women, bes. 28–38.

370 G 184: Daniel 2 (PG 65, 153BC); dt.: Miller, Weisung der Väter, 76; G 284: Theodor von Pherme 17 (PG 65, 191D); dt.: Miller, Weisung der Väter, 105: „Schlafe niemals an einem Ort, wo sich ein Weib befindet."

371 Vgl. hierfür lediglich Brown, Body and Society, 220; vgl. für eine literaturgeschichtliche Einordnung in das frühe Christentum Beatrice, Ascetical Fasting, 211–228.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Pferd.[372] Indem Essen mit sexuellen Gelüsten zusammenhängt, diese wiederum mit der Körperlichkeit des Menschen überhaupt, und das heißt konkret der geschlechtlichen Differenzierung und dem physischen Tod, waren es gerade das Fasten und die Keuschheit, die den Mönchen den ursprünglichen Zustand des Menschen wiederzuerlangen versprachen.[373] Das basale körperliche Verlangen nach Nahrung galt bei den Wüstenmönchen als eine Art Gegensatz zum gottgefälligen Leben.[374] Noch in gewisser Hinsicht dem hebräischen Menschenbild verpflichtet kann ein Ausspruch des Abbas Tithoes gelten, welcher trotzdem hinsichtlich der Reinhaltung des Herzens in eine starke Distanzierung zum körperlichen Verlangen nach Essen geht.[375] Noch viel drastischer sind solche Väteraussagen wie die des Pior, der auf die Frage hin, warum er stets im Gehen zu essen pflegte, die Antwort verlauten ließ, er möchte nicht, dass seine Seele sinnlichen Genuss verspürt und tue es also mehr beiläufig.[376] Poimen spricht sogar sinngemäß davon, dass die Stillung solch körperlicher Gelüste wie die des Essens einer Niederlage gegen den Feind gleichkomme, womit hier nur Satan bzw. die Dämonen gemeint sein können.[377] Andernorts wird ganz klar vor den Gefahren gewarnt, die gerade Speisen mit sich führen. Dabei

372 G919: Hyperechios 2 (PG 65, 429C); dt.: Miller, Weisung der Väter, 298; in die gleiche Richtung weist wohl auch das Wort des Johannes Kolobos, G 319: Johannes Kolobos 4 (PG 65, 205AB); dt.: Miller, Weisung, 116: „Wenn einer satt ist und mit einem Knaben plaudert, dann hat er bereits in Gedanken Unzucht mit ihm getrieben."

373 Vgl. hierzu Shaw, Burden of the Flesh, 163f. 223f.

374 Vgl. hierfür Abbas Poimen, der aus der Magenbeherrschung eine Voraussetzung für die Unsterblichkeit macht, G 636: Poimen 62 (PG 65, 336D–337A), dt.: Miller, Weisung der Väter, 222; zudem Abbas Makarios, der mit dem Bedürfnis zu essen die (verderbliche) Fleischhaftigkeit des Menschen verbindet, G 543: Makarios der Städter 1 (PG 65, 304D), dt.: Miller, Weisung der Väter, 196.

375 G 912: Titheo 3 (PG 65, 428B); dt.: Miller, Weisung der Väter, 909: „ Wie können wir unser Herz beschützen, wenn Mund und Bauch offenstehen?"

376 G 778: Pior 2 (PG 65, 373AB); dt.: Miller, Weisung der Väter, 253.

377 G 590: Poimen 16 (PG 65, 325C); dt.: Miller, Weisung der Väter, 214: „Wenn nicht der Oberkoch Nabuzardan gekommen wäre, dann wäre der Tempel des Herrn nicht in Brand gesteckt worden. Dies bedeutet: Wenn nicht die Befriedigung der Gefräßigkeit in die Seele gekommen wäre, dann wäre der Geist nicht im Kampf gegen den Feind niedergefallen."

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

ist ein besonderer Verweis auf den damit schnell eintretenden Überfluss und die übermäßige Lustbefriedigung beim Essen gesetzt.[378]

Aus dem bisher Beschriebenen lassen sich drei Weisen ausmachen, inwiefern dem Körper etwas Negatives anhaftet:

1. Zum einen entspringt aus der Kreatürlichkeit und (körperlichen) Sterblichkeit, die eine Folge des Sündenfalls darstellt, körperliche *Schwäche*[379] sowie das *Begehren nach Befriedigung der Sinnenlust* und körperlichen Annehmlichkeiten.[380] Der Körper ist Angriffspunkt und Schlachtfeld zugleich für all die Versuchungen, die Satan und die Dämonen schicken: es gibt eine eindeutige *Assoziation* des Leibes *mit den Leidenschaften*,[381] der Mensch hat ein fleischliches Denken und gerade im Schlaf, als einer leiblichen Annehmlichkeit, haben es die Dämonen leichter, den Mönch zu befallen.[382] Bei all dieser Bewertung muss gewiss auch der Einfluss der „negativen" paulinischen Theologie des Fleisches mit bedacht werden, also dort

378 G 895: Synkletike 4 (PG 65, 421C); dt.: Miller, Weisung der Väter, 291: „[…] es geht doch dabei [sc. Überfülle] nur um Lust. […] Eine Seele spottet der Honigwaben (Spr 27,7). Sättige dich nicht mit Brot und verlange nicht nach Wein." Für die weitere Thematisierung der Völlerei vgl. u. a. G 141: Abraham 2 (PG 65, 132B), dt.: Miller, Weisung, 58f.; G 6: Antonios 6 (PG 65, 77A), dt.: Miller, Weisung, 16; G 126: Achilas 3 (PG 65, 124CD), dt.: Miller, Weisung, 52f..

379 Der Körper erscheint hierbei auch als „träge", vgl. G 33: Antonios 33 (PG 65, 85C).

380 Poimen fasst die recht negative Grundhaltung gegenüber körperlicher Bedürfnisse folgendermaßen zusammen, G 759: Poimen 185 (PG 65, 368AB), dt.: Miller, Weisung, 248: „ Die drei können wir nicht ausrotten: Essen, Kleidung und Schlaf. Aber zum Teil vermögen wir sie einzuschränken."

381 Abbas Poimen erwartet bspw., dass durch die Schwächung (hier sicher als Vernachlässigung gemeint) seines Leibes auch eine Schwächung der Leidenschaften einhergeht, G 735: Poimen 161 (PG 65, 361A), dt.: Miller, Weisung, 242; ebenso fasst Johannes Cassianus die Verbundenheit vom Körper und den Leidenschaften zusammen, vgl. Cassian., coll. 5,2 (SC 42, 190).

382 Für das fleischliche Denken G 573: Orsisios 1 (PG 65, 316AB), dt.: Miller, Weisung, 205; für die Dämonen, die den Mönch nachts befallen G 81: Arsenios 43 (PG 65, 109B), dt.: Miller, Weisung, 39; Evagrios attestiert dem Schlaf zu viele Versuchungen, vgl. Ad Monachos 49 (54 Driscoll); Poimen sagt, dass Hunger und Schläfrigkeit den Mönchen die einfachsten Dinge nicht sehen lassen, G 706: Poimen 132 (PG 65, 350A), dt.: Miller, Weisung, 237; es gab in den mönchischen Kreisen auch – doch unsere Quellen bieten, soweit ich das sehen kann, dafür kein konkretes Beispiel – das Problem von nächtlichen sexuellen Träumen und Samenergüssen, vgl. dazu ausführlich Brakke, Nocturnal Emissions, 419–460.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

wo es um die Vergänglichkeit und Hinfälligkeit sowie das Behaftetsein mit Sünde geht."[383]

2. Zum anderen folgt im Zuge der Rezeption besonders platonischer Anthropologie eine Negativierung des Körpers als nichtiges und materielles Pendant zur Seele. Im Zusammenhang damit figuriert der Körper oftmals als eine Art Ablenkung oder auch Verführer der Seele. Abbas Longinos bedient sich der Metapher der Regelblutung der Frau, um zu kennzeichnen, dass die Seele den Heiligen Geist nur empfangen kann, wenn die Leidenschaften zur Ruhe kommen, sozusagen herabfließen wie das Blut,[384] und Abbas Mateo spricht in allgemeinen Aussagen von der Verführung der Seele durch Leidenschaften, initiiert durch Satan.[385] Derlei Ansichten über den krassen Gegensatz von Leib und Seele dürften auch beim Ausspruch des Abbas Daniel Pate gestanden haben, wenn er die Seele desto mehr geschwächt sieht, je mehr der Leib blüht, und umgekehrt.[386] Und auch die Äußerungen des Abbas Poimen stehen in geistiger Verwandtschaft damit, wenn dieser sagt, dass, wie der Rauch die Bienen vertreibt, so auch die körperliche Bequemlichkeit die Furcht Gottes aus der Seele verdrängt.[387]

3. Als drittes haftet dem Körper etwas Übles an im Zuge der Rezeption antik-medizinischer Vorstellungen, die sich zumeist mit ersteren beiden Vorstellungen vermengen bzw. diese noch fundieren können. Dafür soll in aller Ausführlichkeit nochmal das oben lediglich angeschnittene Wort des Antonius herangezogen werden, da es sehr trefflich jene Punkte zusammenfasst:[388]

> „Ich bin der Meinung: *der Leib hat eine naturhafte Bewegung*, die ihm angepaßt ist. Der Leib ist aber nicht tätig, wenn *die Seele* es nicht will. Sie *zeigt dem Leib die Bewegung nur an*, ohne sich selbst zu bemühen. Es gibt noch einen *anderen Bewegungsvorgang*, der daher rührt, daß man *den Leib* ernährt und ihn *mit Speise und Trank warm hält*. In der

383 So v. a. an Röm 7,24: „ich elender Mensch. Wer wird mich erlösen von diesem Leib des Todes?"
384 G 453: Longinos 5 (PG 65, 257B), dt.: Miller, Weisung, 159.
385 G 516: Matoes 4 (PG 65, 291D), dt.: Miller, Weisung, 184f.
386 G 186: Daniel 4 (PG 65, 156B), dt.: Miller, Weisung, 77.
387 G 631: Poimen 57 (PG 65, 336AB), dt.: Miller, Weisung, 221.
388 G 22: Antonios 22 (wie oben in Anm. 317).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

> Folge regt die Blutwärme den Leib zur Betätigung an. Darum sagt auch der Apostel: Berauschet euch nicht mit Wein, denn im Wein ist Heillosigkeit (Eph 5,18). Wiederum unterwies der Herr im Evangelium die Jünger mit den Worten: Sehet zu, daß eure Herzen nicht beschwert werden mit Völlerei und Trunkenheit (Lk 21,34). Es gibt noch eine *dritte Bewegung* für diejenigen, die *im Kampfe* stehen. Diese leitet sich her von den Nachstellungen und dem Neid der *Dämonen*."

Es wird hier offenkundig, dass der Autor neben der Vulnerabilität des Körpers durch den Befall von Dämonen noch die Pflege und den Erhalt des Körpers durch Ernährung anspricht, die selbigen warm hält und zudem seine physischen Vorgänge anregt. Zugrunde liegt dabei das griechisch-römische medizinische Verständnis der Spätantike, das einen engen Zusammenhang sieht zwischen Diät, Verdauung, den Körpersäften und sexuellen Begierden im männlichen wie weiblichen Körper. Christliche Autoren folgten auf Galen fußenden physiologischen Modellen, die annahmen, dass Essen und die damit verbundene Verdauung Hitze im Körper produzieren und folglich sexuelle Neigungen in Wallung brachten.[389] Denn da die Feuchtigkeit, die gemäß der bis auf Hippokrates zurückgehenden Lehre eine grundlegende Eigenschaft der vier Hauptsäfte ausmacht, für die Produktion des männlichen Samens Voraussetzung ist, wird folglich der Erhalt des Körpers durch Nahrungsaufnahme als negativ angesehen, da sie sexuelle Abläufe begünstigt.[390] Es könnte möglich sein, dass der kürzlich angeführte Ausspruch des Abbas Orsisios auch jenen (humoral)physiologischen Ansatz von Feuchtigkeit ansprechen wollte, wenn er den noch nicht durch monastische Kasteiung „gebrannten" Menschen mit einem ungebrannten Ziegel vergleicht, also einem feuchten Stück Lehm, wel-

389 Vgl. Shaw, Burden of the Flesh, 24. 87f.; grundlegend schon Brown, Body and Society, 223.

390 Vgl. hierfür ausführlicher Müller, Weg des Weinens, 72; zum anderen könnte sein, dass besonders solche Autoren wie Gregor von Nyssa die wiederum von Hippokrates und Galen vertretene Ansicht teilten, dass besonders durch die Nahrungsaufnahme bzw. Verdauung und die damit in Bewegung geratenden Körpersäfte die Entstehung von Träumen gefördert wurde. Diese galten nun aber – wie weiter oben schon gesehen (bes. Anm. 382) – bekanntlich als Angriffsforum für Dämonen; vgl. Krönung, Gottes Werk, 54; im Übrigen spricht auch Evagrios von einer Korrelation von Unzucht und Feuchtigkeit im Zusammenhang der Einnahme von Wasser, Prakt. 17 (SC 171, 542).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

cher erst durch Gottes Feuer geformt werden muss.[391] In jedem Fall aber gab es allem Anschein nach eine monastische Entsprechung für dieses Verhältnis von Nahrungsaufnahme und dem Aufkommen von Begierden durch die Körpersäfte. Auf die Frage eines Mönchs, wie es komme, dass er zur Unzucht (εἰς πορνείαν) getrieben wird, lautet die schlichte Antwort: durch viel Essen und Schlafen.[392]

3. Der Einsatz des Körpers bei den Mönchen: „Ort" der Transformation

Nach der Bestimmung über die Beurteilung und anthropologische Sichtweise des Körpers bei den frühen christlichen Mönchen soll nun die Frage nach seinem konkreten asketischen Einsatz gestellt werden. Dabei könnte die Verwirrung entstehen, es folgen nun die spezifischen asketischen Paktiken. Die Erörterung dieser Sachverhalte obliegt jedoch erst dem nächsten großen Kapitel. Wir sind hier immer noch bei der Einordnung des Körpers in seinen symbol- und ideentopologischen Rahmen. D. h., es geht vielmehr um Fragestellungen wie: Welche symboltheoretische und soziokulturelle Bedeutung kommt dem Körper in den asketischen Handlungen der Mönche zu? Was soll dieser darstellen und welche Rolle soll er spielen während als auch nach der Umsetzung asketisch bezogener Methoden? Es bleibt an dieser Stelle nicht aus, eine kurze eher allgemeine Verhältnisbestimmung von Askese und Körper zu erarbeiten.

3.1 Der Körper in der Askese: allgemeine Überlegungen für die Mönche

„Askese" als religionswissenschaftlicher Terminus harrt nach wie vor einer umfassenden und stichfesten Definition. Dies mag an dem oft bekannten Problem liegen, ein aus einem spezifischen Zeitraum und Kulturkreis stammenden Begriff als ein „universelles" Prinzip zu postulieren und ihn dann anderen je eigenen kulturellen Räumen zu

391 Vgl. Anm. 382. Angesprochen werden sollte hier jedoch wahrscheinlich auch die Trägheit und Anfälligkeit des Mönches, vgl. auch dafür Müller, Weg des Weinens, 69.

392 N 94 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 74).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

„überstülpen".[393] Eine Bestandsaufnahme in einem Sammelband zu Askese ließ deren Autoren noch zur Wende zum 21. Jahrhundert resigniert feststellen, „we are still without a comprehensive framework for the comparative study of asceticism."[394] Es soll uns hier an keine komparative und allgemeingültige Definition von Askese gelegen sei, sondern eher eine spezifische Bestimmung dieser bezogen auf unsere religionsgeschichtlichen und -wissenschaftlichen Größen ‚Körper' und ‚ägyptische Wüstenmönche' gelingen. Ohne direkt auf wort- und begriffsgeschichtliche Aspekte einzugehen,[395] sollen einige Versuche zur Definition von Askese angesprochen werden, um deren Ansätze für unsere spezifische Thematik fruchtbar zu machen.

Grob gesprochen – und das stellt in keiner Weise den Anspruch an Vollständigkeit dar –[396] kann eine definitorische Bestimmung der Kategorie ‚Askese' für religionsuntersuchende Zwecke in eine substantielle und eine funktionale geschieden werden. Erstere sagt eher aus, was Askese ist und will gleichsam ihr Wesen bestimmen, zweitere bestimmt v. a., was Askese leistet und welche Hintergründe dafür in Frage kommen. Nach meinem Empfinden sind beide Herangehensweisen nicht vollständig und exkludieren den einen oder anderen wichtigen Aspekt – die Wahrheit dürfte wie bei vielem in der Mitte oder einer sich ergänzenden Mischung liegen. Es ist in jedem Fall hierbei auffällig, aus welcher speziellen Richtung der oder die Forscher/-in kommt, welche religiöse Tradition also als vertrauter gilt. Das nimmt in keinster Weise die vorliegende Studie aus, geht es wie unlängst gesagt nicht um ein ganzheitliches Bild asketischer Praktiken, sondern nur um ein Teilbild, namentlich den Körper. Als eine klassisch substantielle Definition von Askese kann die von Walter Kaelber dienen, der sie, wenn sie im religiösen Raum geschieht, ein systematisches Programm von „Selbstdisziplin und Selbstablehnung" nennt, in welchem „gratifications are renounced in order to attain a higher spiritual state or a more

393 Zu allgemeinen, bes. religionsbezogenen Definitionen vgl.: H. Harich-Schwarzbauer et al., Art. „Askese", 830–842; Hall et al., „Asceticism", 63–111; Schlatter, „Askese", 60–82; Kaelber, „Asceticism", 441–445.

394 Wimbush, Introduction, XXV.

395 Vgl. u. a. dafür ausführlich Dunn, Emergence, 59–81.

396 Für eine ausführlichere Behandlung siehe Freiberger, Der Askesediskurs, 11–21, für Folgendes bes. 12–15.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

thorough absorption to the sacred."[397] Was Kaelber anspricht, ist in erster Linie die Zielrichtung asketischer Disziplin, die er im Erreichen eines spirituellen Zustands oder einer Aufnahme ins „Heilige" sieht. Über die Probleme, die der Terminus „das Heilige" mit sich führt, muss hier nicht reflektiert werden. Auffallend ist die eindeutig metaphysische und transzendente Stoßrichtung der Definition. Sie kann viel aussagen über das, was später noch ausführlich zu besprechen sein wird, nämlich asketische Praktiken als Induktionsformen zur Erlangung religiöser Zustände – deshalb soll sie hier auch im Gedächtnis bleiben. Sie sagt aber nichts aus über den Körper, d. h. über das Verhältnis des Menschen zu ihm sowie dessen Behandlung. Auch ist in diesem Zusammenhang keine Rede von sozialen, kulturellen sowie politischen Variablen, wenngleich zu Kaelbers Verteidigung gesagt werden muss, dass mit dem angesprochenen „self", das diszipliniert und abgelehnt wird, eine durch soziokulturelle und politische Konstanten geformte Größe gemeint sein könnte.[398] In jedem Fall wirkt sie – wie es wohl bei fast allen allgemeinen Definitionen sein dürfte – z. T. normativ und verallgemeinernd. Ich spreche lediglich die besagte Zielsetzung an, die gewiss nicht immer das Erreichen spiritueller bzw. „heiliger" Zustände sein muss.

Johannes Bronkhorst geht desgleichen von einer universellen Eigenheit aus, indem er Askese als "the disinclination to identify body and mind", modifiziert als "the attitude of being different from body and mind"[399] definiert. Hier ist zwar der Körper angesprochen, aber – abgesehen von der problematischen postulierten Universalität – dies auch wieder nur primär in metaphysischer Beziehung. Eine ähnliche Abgrenzung nimmt z. B. auch Núria M. Farré-i-Barril vor; der Körper avanciert wesentlich zu einer dichotomen und negativ besetzten Größe hinsichtlich metaphysischer Begriffe wie Geist resp. Seele:

397 W. Kaelber, Asceticsim, 441.

398 Vgl. dazu näher Kaelber, Understanding Asceticism, 320–328; eine ähnliche substantielle Definition fasst Clark, Reading Renunciation, 14, für die "Society of Biblical Literature Group on Ascetic Behaviour in Greco-Roman Antiquity" zusammen: "strict self-denial, esp. for the sake of spiritual or intellectual discipline"; noch mehr auf die Problematik des *Selbst* und psychologischer geht Malina, Ascetic Behaviour, 162, ein: "asceticism as the shrinkage of the self motivated by avoidance or attainment goals."

399 Bronkhorst, Asceticism, 402.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

> „Asceticism is normally associated with the deprivation of whatever is seen as vital […]. Behind all these practices there is, […] the will to keep the body under control, to submit the body to the rule of the spirit and to bring the soul toward divinity."[400]

Hingegen ist Askese notwendig auch in symboltheoretischer und soziokultureller Hinsicht bestimmt worden, so z. B. als eine Art performative Kunst, mit der sich der Asket Ausdruck verschafft.[401] Besonders interessant ist dabei die Bestimmung von Richard Valantasis, der v. a. die angestrebte Bildung einer neuen Identität aufwirft, wenn er von Performanzen ausgeht „designed to inaugurate an alternative culture, to enable different relations, and to create a new identity."[402] Hier sind wir bei mehr funktionalen Definitionen angelangt. Naturgemäß orientieren sich diese mehr an sozialen und kulturellen Gefügen und es ist durchaus gerechtfertigt, nach den Gründen für asketische Praktiken in der Form zu fragen, auf welche Weise soziale, politische, ökonomische und andere Beziehungsgeflechte modifiziert oder verändert werden.[403] Doch auch hier ist wiederholt der Körper in seiner ganzen Bedeutung nicht ausreichend berücksichtigt. Eine zu allgemeine Definition von Askese, das beobachtet schon John Kloppenborg, ist – besonders für unsere Zwecke – unbrauchbar, speziell wenn sie ohne konkrete Rücksichtnahme auf den Körper geschieht:

> „the disciplined body" ist es „[that] provides the particular ‚surface' of performance"; „power in asceticism always concerns the human body, however much the ‚body' is socially constructed."[404]

Bis hierher lässt sich für unsere Bezüge schon etwas festhalten, was als gewisse Arbeitsdefinition gelten kann: Bei der Betrachtung von Askese ist zu berücksichtigen, dass damit das Ziel verfolgt werden kann, *am* bzw. *mit dem Körper* das soziale, kulturelle/religiöse und politische Verständnis einer Gruppe oder eines Individuums zu repräsentieren und sich selbst durch den sich in asketischen Vollzügen befindlichen Körper zu definieren bzw. sich zu diesen Größen zu stellen.

400 Farré-i-Barril, Asceticism, 217.
401 Vgl. dafür schon klassisch Harpham, Ascetic, 24.
402 Valantasis, A Theory, 548; ausführlicher und etwas erweitert siehe id., Constructions, 775–821.
403 So zurecht Deal, Toward, 428.
404 Kloppenborg, Making Sense, 151f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Dabei kann es (1) einerseits zu einer radikalen und letztlich exklusiven Stellungnahme zum Körper kommen, speziell wenn dieser bestimmte religiöse Symbole und Lehren repräsentiert, die eher negativ konnotiert sind. Hierbei ist die Intention zumeist eine gänzliche Überwindung. Axel Michaels beschreibt Askese in diesem Zusammenhang als systematisierte Kontrolle von *Körper* und Geist, Asketen wollen ihren Körper kontrollieren und überwinden.[405] Der Asket, so Michaels weiter, „dekonstruiert" seinen Körper, für Ziele wie Geistigkeit, Gottesnähe u. ä.; dabei handelt es sich immer um Körperüberwindung, Verzicht auf leibliche Regungen und „Technologien des Selbst" (in Anknüpfung an Foucault).[406] Michaels wirkt an dieser Stelle recht verallgemeinernd und man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass hier stark vom indischen Asketismus ausgegangen wird.[407] Denn es kann (2) andererseits der Körper durchaus mit einbezogen werden in die Veränderung eines Selbst, in dem Sinne, dass er selbst verändert werden soll und kann. Der wahre Grund für asketische Praktiken, so Margaret Miles, die Askese als „systematically dismantling the self" versteht, ist nicht so sehr „to give up objects, but to reconstruct the self."[408] Ich schlussfolgere daraus, dass nicht nur eine De-konstruktion vom Körper möglich ist, sondern auch eine Re-konstruktion. Gewiss ist zu berücksichtigen, dass Miles wiederum aus christlicher Tradition heraus argumentiert. Aber genau das ist ja auch der Fall für unsere Mönche. Seinesgleichen christlicher Sichtweise verschrieben fragt deshalb auch ein Kenner altchristlicher monastischer Tradition wie Kallistos Ware, ob Askese und die damit bedingte „Selbst-Kontrolle" wirklich so negativ zu bestimmen ist. Gleicht sie eher einer „repression" oder ist sie nicht auch eine „redirection"? Geht es nur um Mortifikation oder auch um Transfiguration?[409]

Für die ägyptischen Wüstenmönche sind solche Fragen eindeutig zu bejahen. Es ist nicht nur der Geist oder die Seele, sondern die ganze Person inklusive ihres Körpers, die das eigentliche Objekt der Befreiung oder Heiligung und Transformation darstellt. Denn die oben bei

405 Vgl. Michaels, Kulturgeschichte der Askese, 11.
406 Vgl. ibid., 13.
407 Vgl. dafür Olivelle, Deconstruction, 188–210.
408 Miles, Practicing Christianity, 97.
409 Vgl. Ware, The Way of Ascetics, bes. 4.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

der theologischen Bewertung des Körpers besprochenen schöpfungs- und heilsgeschichtlichen Komponenten, d. h. der *imago Dei*-Gedanke, die Inkarnation, die Passion und Auferstehung, die Möglichkeit, dass der Körper ein Symbol für Heiligkeit darstellen kann, ja selbst die negative Sicht auf den Körper als Ort der Begierden und Sünden, münden fast zwangsläufig in eine Vorstellung einer Trans- oder genauer gesagt Refiguration nicht so sehr spiritueller oder transzendenter Größen, sondern gerade des Körpers.[410] Askese stellt vor diesem konkreten christlich monastischen Hintergrund keine Vernichtung, sondern eher eine Vergeistigung der Körpers dar, eine Überwindung betrifft nicht so sehr den Körper, sondern der ihn anhaftenden und von Gott trennenden negativen Aspekte.[411] Es ist anders gesprochen mehr der Versuch "[to] break the hegemony of the flesh over the body so that the spirit, hitherto […] unexercised, unstrengthened, can begin to posess it."[412] Askese zeichnet sich in Hinblick auf die oft angesprochene „self-control" oder „self-discipline" für die Mönche also eher aus als Disziplinierung und Zähmung des Körpers – dem Sitz der Begierden und Affekte –, als eine Art Sublimierung bzw. Transformation dessen hin zur geistigen Erlösung.[413]

Diese Vermutung ist nicht aus dem luftleeren Raum gegriffen, die Mönche der ägyptischen Wüste selbst gingen recht klar davon aus, dass durch asketische Praktiken der Körper transformiert werden konnte.[414]

410 Bereits Peter Brown formuliert treffend: „Through the Incarnation of Christ, the Highest God had reached down to make even the body capable of transformation" (Brown, Body and Society, 31).

411 Schon Dumoulin, Östliche Meditation, 64–67, stellt dies ganz richtig für christliche mystische Traditionen fest.

412 Miles, New Asceticism, 35;

413 Vgl. hierfür bes. Feichtinger, Körperkonzepte, bes. 115–118.

414 Vgl. lediglich Chitty, Desert a City, 4; Schulz/Ziemer, Mit den Wüstenvätern, 178 und 189; „The overt purpose of ascetic practice was to transform the body, to overcome […] its seperation from God" (Clark, Bodies and Blood, 108); es ist daher auch nicht ganz zuzustimmen, dass in der christlichen asketischen und mystischen Tradition es weg geht von einer ursprünglichen körperlichen Vereinigung (in der Eucharistie) zu einer kompletten körperlichen Überwindung, dass gewissermaßen ein Ausschluss des Körpers vom Heil intendiert ist (so dargestellt in von Braun, Art. „Körper", 239f.).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

In teilweise Anlehnung als auch Abgrenzung zu den kürzlich aufgeworfenen Theorien über Askese können wir demzufolge für das Folgende festhalten:

Askese bei den ägyptischen Wüstenasketen involviert konkret den Körper und über diesen wird eine neue Identität generiert; die bisherige durch den sozialen und religiösen Raum bedingte Identität wird überwunden; an dem sich durch die Schöpfungs- und Heilsgeschichte bedingten, erlösungsrelevanten Idealtypus von Körper und Selbst wird sich orientiert.[415] Im Folgenden soll dies in konkreter Form an bestimmten Punkten gezeigt werden.

3.2 Askese: Vergöttlichung des Körpers

Askese, das heißt bei den ägyptischen Wüstenvätern in gewisser Hinsicht auch Vergöttlichung des Leibes, und zwar gemäß der östlichen Theologie: die Vergöttlichung des ganzen Menschen auf der Basis der Menschwerdung Gottes in Christus.[416] Es ist selbstredend auch eine Frage der Natur und Auffassung der Körperlichkeit Gottes gewesen, von der eine Beurteilung des Körpers und Zielsetzung von asketischer Praxis in den monastischen Kreisen des vierten Jahrhunderts in Ägypten als auch Syrien abhängig war.[417] Vor dem Hintergrund einer positiven Bewertung jener Fragen ist nun auch die Idee im ägyptischen

415 An dieser Stelle sei nochmals vermerkt, dass wie gesagt eine vollständige und adäquate Definition von Askese nicht nur den Körper berücksichtigen sollte. Für unsere Bestimmung ist dies jedoch Hauptaugenmerk. Letztendlich kommt es unserem oben aufgeworfenen Bild von religiöser Erfahrung und Handlung als etwas Ganzheitlichem, dem Menschen in seiner anthropologischen und lebensweltlichen Erscheinung umfassenden näher, emotionale und kognitive Seiten gleichsam als der (Selbst)kontrolle unterworfen zu sehen. Demgemäß ist die Bestimmung von William Deal auch trefflich, wenn er von Askese als „practices of bodily, emotional, and intellectual" spricht (vgl. Deal, Toward, 428). Wir werden weiter unten noch sehen, dass es ja gerade nicht nur um rein physische, „äußerliche" asketische Praktiken bei den christlichen Mönchen ging (Stichwort: Imaginationstechniken).

416 Vgl. Bumazhnov, Mensch als Gottes Bild, 15f. 19; Dunn, Emergence, 5; Müller, Weg des Weinens, 57.

417 Vgl. Markschies, Gottes Körper, 364f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

und syrischen Mönchtum virulent,[418] den eigenen Körper zu transformieren und zu vergöttlichen.[419]

Wie diese Transformation ideell auszusehen hatte,[420] lässt sich in zwei Hauptgedanken teilen. Eine Passage aus Evagrios' Praktikos kann als Hinführung helfen:

> „Unser […] Lehrer Makarios der Ägypter hat gesagt: ‚Der Mönch soll allzeit bereit sein, als ob er morgen sterben müsse, und sich andererseits seines Leibes so bedienen, als ob er noch viele Jahre mit ihm zusammen leben müsste.'"[421]

Es geht also um ein Sterben (des Körpers) und damit einhergehend um ein Wiederneuwerden, eine Re-konfiguration sozusagen (3.2.1), zum anderen auch um eine Formung, ja um eine bestimmte Ausbildung des gegenwärtigen Körpers, eine Stärkung gewissermaßen (3.2.2). Beide sollen im Folgenden näher beschrieben werden.

3.2.1 Askese als Einübung des körperlichen Sterbens und eschatologisches Neuwerden

In den Apophthegmata Patrum handeln einige Sprüche vom Sterben der Mönche. Ich konzentriere mich hier nur auf solche Stellen mit konkretem Bezug des Sterbens zur monastischen Lebensweise. Auf die Angelegenheit eines Testaments infolge des Ablebens eines Senators lässt Abbas Arsenios den Fragenden wissen, dass er bereits schon vor

418 Das haben ja die Ausführungen oben zu III 2.2 und die Bedeutung anthropomorphitischer Ansichten bei den Mönchen (siehe Anm. 320) gezeigt; Rubenson, Letters of St. Antony, 42–45 sieht i.Ü. sogar die Apophthegmata Patrum als ein literarisches Produkt der (anthropomorphitisch gesinnten) Überarbeitung einer antiorigenistischen Feder.

419 Vgl. Markschies, Gottes Körper. 370; Markschies, ibid., 370f., bringt zwei Beispiele aus den Lebensbeschreibungen des ägyptischen Abtes Shenute und des „Säulenheiligen" Symeon, von unseren primären Quellen, einschließlich der Apophthegmata, ist nichts zu lesen.

420 Ein dem ‚Gott-ähnlich-Werden' (*homoíosis*) ist im Übrigen auch eine von Platon herkommende Vorstellung des Origenes gewesen, jedoch keine ‚Gottwerdung', die im antiken Christentum mehr als problematisch gesehen wurde; vgl. Origenes, princ. 3,6,1 (SC 268, 236); siehe zudem Markschies, Gottes Körper, 372, Anm. 613; siehe dazu auch Wyrwa, christliche Platonaneignung, 294.

421 Evagrios Pontikos, Prakt. 29 (SC 171, 566f.), dt.: G. Bunge (Hg.), Evagrios Pontikos: Der Praktikos, 142.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

jenem gestorben sei.[422] Arsenios selbst dürfte damit seinen Eintritt in die Anachorese meinen, also zu jenem Zeitpunkt, an dem er in die Wüste ging und Mönch wurde, ist er gestorben. In der gleichen geistigen Tradition steht aller Wahrscheinlichkeit nach ein Ausspruch des Abbas Kassianos. Dieser berichtete von einem Mönch, der in der Wüste vom baldigen Tod seines Vaters erfährt und auf die Aufforderung, ihn zu beerben, entgegnet, dass er schon vor ihm gestorben sei und deshalb als Toter keinen Lebenden beerben könne.[423] Freilich sollte hier berücksichtigt werden, dass diese Gedanken des Sterbens eher metaphorisch für das Sterben für die Gesellschaft stehen, also das Abwenden von sozialen Gefügen. Neben dem spirituellen Verderben der Mönche als einem Sinn für ‚Sterben' ist dementsprechend das Gestorbensein gegenüber dem Kosmos gemeint.[424] Dies ist durchaus ein gewichtiges Motiv und wird uns bei den weiteren Ausführungen implizit begleiten. Die Rede ist vom Selbstverständnis der Mönchsbewegung als eine Art Fortsetzung der altchristlichen Gemeinde des zweiten Jahrhunderts mit dem Gedanken der Absonderung von der gegenwärtigen Welt und dem Gefühl der Zugehörigkeit zu einer neuen Heilsgemeinschaft.[425] So deuten viele Passagen in der Mönchsliteratur darauf hin, dass man die Gewissheit besaß, an dem versprochenen Reich Gottes in gewisser Weise teilzunehmen, d. h. von einer präsentischen Eschatologie ausgegangen sein muss.[426] An jenem Verständnis manifestiert sich mithin eine traditionelle theologische und heilsgeschichtliche Erwartung im Zusammenhang des Sterbens, wahrscheinlich verknüpft mit dem Gedanken des neuen Volkes Gottes.[427]

---

422 G 67: Arsenios 29 (PG 65, 97BC), dt.: Miller, Weisung, 32.

423 G 434: Kassianos 8 (PG 65, 245CD), dt.: Miller, Weisung, 150.

424 Vgl. Müller, Weg des Weinens, 166f.; in diesem Lichte sind wahrscheinlich auch die Worte des Altvaters Makarios zu verstehen, wenn er sagt „So musst auch du sein, wenn du das Heil erlangen willst. Werde ein Leichnam, beachte weder das Unrecht der Menschen, noch ihr Lob […]", G 476: Makarios 23 (PG 65, 272BC), dt.: Miller, Weisung, 170.

425 Vgl. dafür Moschos, Eschatologie, 138f.

426 Vgl. ibid., 154f.

427 Daley, Patristic Eschatology, 69f.: "Traditional expectations […] of the spiritual drama of death itself, played an important part in the articulation of the driving motives of fourth-century desert spirituality. This eschatological horizon is evident in the main documents of early Egyptian monastic life: in Athanasius' mo-

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Dennoch können wir auch Passagen auffinden, in dem konkreter vom Sterben nicht so sehr kosmologischer Natur die Rede ist, sondern Sterben höchstwahrscheinlich auch mit dem Gedanken an die *imitatio Christi*, d. h. an den nachahmungswürdigen Tod Jesu sowie sein Gehen in die Wüste verknüpft wurde. Hier könnte konkreter der Gedanke eine Rolle gespielt haben, dass die Mönche im Grunde ihr normales, von physischen und materiellen Dingen geprägtes Leben „auslöschten", indem sie in die karge, gegenstandslose und physisch reizarme Wüste flohen. Sterben heißt hier im Weiteren also auch, in die Askese zu gehen und damit die physischen Bedürfnisse abzustreifen. In besagte Richtung könnten die Belehrungen von Makarios weisen, der an das von den Mönchen verfolgte Verlangen der Heilserlangung die Bedingung knüpft: „Werde ein Leichnam […]!"[428] Auch Abbas Moses spricht dergestalt vom Sterben als Leitgedanken für das mönchische Leben: „Wenn du nicht ein Leichnam wirst wie die Begrabenen, kannst du sie nicht bewältigen [sc. eine Aufgabe]."[429] Mit einer „Aufgabe" ist nun recht wahrscheinlich eine asketische Aufgabe, sprich Handlung gemeint, die den Mönch ausmacht. Der mit dem Abbas Moses sprechende und unterwiesene Bruder wird jedoch von dieser abgelenkt durch – das liegt auf der Hand – körperliche Bedürfnisse und triebhafte Gedanken. Erst wenn er wie ein Leichnam von all dem nichts mehr besitzt, könnte man schlussfolgern, kann er ein wahrer Mönch sein.

Dabei kommt besonders dem Rückzugsort des Mönches eine tragende Rolle zu, indem gerade im Kellion er sich dieser Bedürfnisse, die besonders durch die sinnliche Zerstreuung in der Außenwelt gefördert werden, entzieht und dergestalt „stirbt". So wird das Kellion demgemäß auch vorgestellt als ein Grab: Nach einem fürbittenden Ratschlag bekommt Poimen vom Abbas Amonas nur zu hören, „‚Poimen, du lebst doch noch? Auf, setze dich in dein Kellion und sage zu deinem Herzen: Du bist schon ein Jahr im Grab.'"[430] Derselbe Poimen sagt in einem anderen Spruch auf die Frage, warum er keine Antwort gab und

numentally influential Life of Antony, in the contemporary ascetical letters […] and in the […] *Apophthegmata Patrum*."

428 G 476: Makarios der Ägypter 23 (PG 65, 272BC), dt.: Miller, Weisung, 169f. (am Ende von 476).

429 G 505: Moses 11 (PG 65, 285CD), dt.: Miller, Weisung, 181.

430 G 576: Poimen 2 (PG 65, 317B), dt.: Miller, Weisung, 206f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

nur schwieg, dass es dazu keinen Anlass gebe, denn er sei tot und ein Leichnam redet nicht.[431] Sicherlich dürfte auch hier wieder ein eschatologisches und in dem Sinne sinnbildliches Sterben in heilsgeschichtlich kollektiver Form gemeint sein. Doch eben auch konkret und weiter gedacht als ein tatsächliches Sterbenwollen, als – wie Heinrich Bacht es in einer recht frühen Untersuchung feststellt – eine Todesbereitschaft und Himmelssehnsucht, die gewissermaßen die Enderwartung der ersten Christen in dem einzelnen Mönch individualisiert fortsetzt.[432]

Es geht also darum, dass der Mönch sozusagen seinen Körper abstirbt, d. h. im Konkreten die dem Körper spezifischen Eigenheiten auslöscht. Doch es geht infolgedessen auch um ein Wiederneuwerden; der Mönch soll wiederauferstehen in einem neuen Körper, der sich durch himmlische bzw. heilsspezifische Merkmale auszeichnet. Die Thematik ist keine neue, sterben soll ein irdischer Körper, wiederauferstehen ein himmlischer. Die monastische Literatur beschreibt dies in der angesprochenen eschatologischen Topologie, indem sie vom Ideal des engelgleichen Lebens und Zustands spricht.[433] Karl Suso Frank hat die Problematik ausführlich und überzeugend beschrieben, indem er zeigte, dass die *vita angelica* der Mönche in ihrem asketischen Vollzug der Weltentsagung, Selbstverleugnung und Keuschheit lag.[434] Dabei versäumt er es auch nicht, auf die eschatologische Konnotation aufmerksam zu machen.[435]

Der Wunsch des Johannes Kolobos, sorglos wie ein Engel zu werden, nicht mehr zu arbeiten, sondern unaufhörlich Gott zu dienen, kann diesbezüglich repräsentativ für das engelgleiche Ideal stehen, in-

431 G 577: Poimen 3 (PG 65, 317C), dt.: Miller, Weisung, 207.

432 Vgl. dafür lediglich: Ranke-Heinemann, Todessehnsucht, 351–356.

433 "The ideal was […] superhuman, the angelic life." (Ward, Foreword, XXIV).

434 Frank, ΒΙΟΣ ΑΓΓΕΛΙΚΟΣ, 47–59.

435 Ibid., 121f.: „Wiederherstellung der einstigen engelgleichen Gottesgemeinschaft und Vorwegnahme der kommenden engelgleichen Herrlichkeit sind die beiden unzertrennbaren Pole der monastischen ‚vita-angelica'-Vorstellung." Für den Gesamtzusammenhang ibid., 119–122; vgl. näher zu der Thematik auch Ranke-Heinemann, *vita angelica*, 547f.: „Nach mönchischem Verständnis wird dieses Absterben und die Zugehörigkeit zum zukünftigen Äon durch Askese bewirkt. Durch sie wird der Mensch emporgehoben über die natürliche Weise seines Seins zu der zukünftigen, engelähnlichen." Siehe zudem Muehlberger, Angels, 148–156, bezüglich Askese und engelgleichem Dasein.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

dem unmittelbar an diese Äußerung dessen Entscheid steht, sein Kleid abzulegen und in die Wüste zu gehen.[436] Sorglos könnte hier auch meinen, ohne (körperliche) Bedürfnisse, wie die Engel quasi körperlos zu leben.[437] Mehrere Stellen in den Apophthegmata erzählen in jedem Fall von vorbildlichen Mönchen, die den Anwesenden engelgleich erschienen und bedienen dabei zumeist die Licht- und Feuermetaphorik. Auffallend ist dabei, dass die Mönche auch durch ihre körperliche Erscheinung den angestrebten Zustand zu repräsentieren vermögen.[438] Diese Beschreibungen sind ohne Zweifel stark legendarisch und verdanken sich eher literarischer und theologischer Demonstration. Doch es gibt auch lebens- und körperrealistischere Aufnahmen. Jene sollen – wenngleich auch nicht von theologischer Argumentation freizusprechen – das Ideal des körperlichen Zustands dergestalt beschreiben, wie es die Engel am ehesten zu demonstrieren vermögen: als geschlechtslos und triebloses Leben, das ohne die Möglichkeit der Sündenbegehung auskommt, dem physischen Tode nicht anheimfällt und gleichsam dem adamitischen, prälapsarischen Zustand entspricht.

In den Texten über die Anachoreten der Wüste wird uns daher eine Auffassung überaus evident, nämlich dass ihre asketischen Praktiken, so rigoros sie z. T. erscheinen mögen, als körperliche Läuterungsprozesse verstanden werden müssen, mit denen sie sich in physischer Form den urprünglichen, d. h. schöpfungsgleichen und damit ‚natürli-

436 G 317: Johannes Kolobos 2 (PG 65, 204CD), dt.: Miller, Weisung, 155f.

437 Das könnte man zumindest erschliessen aus dem Wunsch des Johannes, nicht mehr arbeiten zu müssen, also sich nicht mehr versorgen zu müssen wie die Menschen.

438 Der Abbas Arsenios wird als engelgleiche, weiße und magere Gestalt beschrieben, der bereits ein stolzes Alter von 95 Jahren erreicht habe und dessen Wimpern schon ausgefallen sind vom dauerhaften (Be)Weinen der Sünden, G 80: Arsenios 42 (PG 65, 108AB), dt.: Miller, Weisung, 38f.; voller Verklärung wird das Angesicht des Pambo beschrieben, in das man aufgrund des Glanzes nicht schauen konnte, G 762: Pambo 1 (PG 65, 368BC), dt.: Miller, Weisung, 248; siehe auch für das Leuchten seines Antlitzes wie ein Blitz, G 773: Pambo 12 (PG 65, 372A), dt.: Miller, Weisung, 251; Abbas Sisoes Erscheinung leuchtete wie Sonne, als er im Sterben lag, G 817: Sisoes 14 (PG 65, 306BC), dt.: Miller, Weisung, 270f.; von Abbas Silvanos wird in einem Spruch erzählt, dass sein Antlitz und sein Leib leuchtete wie ein Engel, G 867: Silvanos 12 (PG 65, 412C), dt.: Miller, Weisung, 283; und in dem oben schon aufgegriffenen Apophthegma des Paulos sieht selbiger den zuvor beklagten Mönch nach seiner Sündenbekennung und spirituellen Kehrtwende ganz weiß in seiner Erscheinung, siehe oben Anm. 351.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

chen' Zustand des Menschen wiederaneignen wollten.[439] D. h. die körperlichen Merkmale, die sich nach dem Sündenfall ausgeprägt haben, sollten rekonfiguriert werden. Am Körper selbst spielt sich das kosmische Drama von Sündenfall und damit Entfremdung von Gott und Wiederhinbewegung zu Gott und damit Erlösung ab. Peter Brown schreibt dazu treffend, dass es einer Re-direktion der Energien des Körpers von den Objekten und Begierden gleichkommt, Objekte und Begierden, die den Menschen von der geistigen Fortbewegung hin zu Gott abhielten.[440] Eine solche Vorstellung knüpft konsequent an die oben beschriebene, bei den Mönchen spürbare theologische Idee der ursprünglich guten und gottebenbildlichen Schöpfung des menschlichen Körpers an. Antonius bspw. habe selbst laut der vita Antonii seinen Rückzugsort nach langandauernder Askese von zwanzig Jahren verlassen und sein Äußerliches gemäß seiner Natur wiederhergestellt.[441]

Die ursprüngliche Kondition, die man glaubte formen zu können und die einem engelgleichen bzw. himmlischen Leib gleichkam, kannte aber wie angedeutet keine Grenzen der menschlichen Korporalität: Fasten und d. h. keinen Hunger, wenig bis gar kein Schlafbedürfnis, sexuelle Enthaltsamkeit und d. h. keine geschlechtliche Differenzierung, all das konnte den mönchischen Körper schon jetzt als „natürlich" erweisen, und das heißt ihn so konfigurieren, wie er zu Endzeiten im Zusammenhang der Auferstehung vorgestellt wurde.[442] Wenn wir uns die im Zusammenhang der negativen Bewertung des Körpers beschriebenen Vorstellungen bezüglich der Nahrungsaufnahme, den Körpersäften und damit in Wallung geratenen sexuellen Gelüsten in Erinnerung rufen (Kap. III 2.4), dann nimmt es kein Wunder, dass im monastischen Umfeld des vierten und fünften Jahrhunderts die Form- und

439 Vgl. Müller, Weg des Weinens, 70.

440 Brown, Body and Society, S. 238; auch Ware, Way of Acetics, 12 formuliert dies ähnlich als "reintegration and transformation of the passions into […] natural condition."

441 In der Vita Antonii 14,4 wird dies beschrieben (κατὰ φύσιν), siehe dafür Dodel, Das Sitzen, 42f.

442 Vgl. hierfür auch die überzeugende Darstellung von Cox Miller, Desert Asceticism, bes. 139–141; Miller zitiert ibid., 137 auch eine Stelle aus der Historia Lausiaca 71 des Palladius, in dem dieser bekennt, das Leben und Handeln der Asketen in der Wüste sei ein Beweis für die Auferstehung.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Veränderbarkeit des Körpers als autarkes System verstanden werden konnte im Sinne einer Konservierung von Energie.[443] Durch das Fasten sollte der Körper langsam und allmählich umgeformt werden; das Fasten verzögerte den Zerfall, Umstände, die erst durch den Sündenfall aufkamen. Ziel war gewissermaßen ein genau geeichtes Instrument.[444]

Ein Apophthegma des Abbas Isidor fasst genau diese vorgestellte Situation zusammen. Dieser entgegnete einem Bruder, der zu ihm gekommen ist, um ihn zum Frühstück zu rufen, mit den Worten „Adam ließ sich durch einen Bissen täuschen und erhielt seinen Aufenthalt außerhalb des Paradieses".[445] Die ideale Vorstellung ist die, keinen Hunger zu haben, nichts zu essen, und somit dem bedürfnislosen Zustand des Adam im Paradies zu leben. Hat man einen solchen Zustand erreicht, resümiert Abbas Paulos in einem Ausspruch, dann ordnet sich einem alles unter, wie dem Adam im Paradies, bevor er das Gebot übertrat.[446] Das Bild geht indes über die erloschene Bedürfnislosigkeit hinaus, auch die menschliche Gegebenheit der Sterblichkeit scheint der Überwindung nah. Jedenfalls kommt der Altvater Poimen in einem Ausspruch im Zusammenahng eines Gesprächs mit einem an seiner Unkeuschheit zweifelnden Bruder auf einen vorbildhaften und scheinbar schon erlösten Abbas namens Ibistion zu sprechen. Dieser, so Poimen, sei mit seinen Taten bereits jetzt den Engeln gleich, worauf er die Ermutigung erteilt: wenn der Mönch seinen Bauch beherrscht und andere Dinge, dann stirbt er nicht.[447] Sehen wir zunächst von dieser stark idealtypischen und auch fragwürdigen Stelle ab – denn es soll weiter unten noch behandelt werden, ob man sich eine gänzliche Erlösung im gegenwärtigen Leib wirklich vorstellte –, so scheint zuminest das Ideal des a-sexuellen und geschlechtslosen körperlichen Zustands für die Mönche einer realistischen Umsetzung nah.

Dass es den Mönchen nicht mehr um eine geschlechtsspezifische Differenzierung ging, beweist ein Apophthegma der Amma Sarrha, wo gerade die Problematik, die mit dem weiblichen Körper und seiner

443 Vgl. Brown, Body and Society, 192.
444 Vgl. Müller, Weg des Weinens, 73f. Anm. 122 mit Verweis auf Brown; für dessen Ausführungen in diesem Zusammenhang siehe Body and Society, 194–196.
445 G 409: Isidor der Presbyter 1 (PG 65, 236A), dt.: Miller, Weisung, 141.
446 G 791: Paulos (PG 65, 381C–385B), dt.: Miller, Weisung, 259.
447 G 636: Poimen 62 (PG 65, 336D–337A), dt.: Miller, Weisung, 222f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Verachtung verbunden ist, angesprochen wird, indem zwei Mönche selbiger Wüstenmutter sagen, sie solle sich nichts einbilden, weil sie besucht werde, obwohl sie eine Frau ist. Sarrha antwortet darauf, dass sie zwar der Natur nach ein Weib sei, nicht jedoch dem Denken nach.[448] Eine sehr eindrückliche und zugleich befremdlich wirkende Geschichte überliefert uns eine Sentenz aus einem Apophthegma des Abbas Karion. Dieser lebte mit seinem Sohn in der Wüste, nachdem seine Frau ihm diesen zur Obhut gab und sich selbst um ihre Tochter kümmerte.[449] Beide zogen, um den bösen, in Richtung Unzucht gehenden Behauptungen, die immer wieder aufkamen, zu entgehen, mehrfach um, bis sie in die Sketis kamen – besonders jüngeren Knaben attestierte man einen verführenden Charakter.[450] Doch auch dort ließ das Gerede nicht nach, weshalb sein Sohn Zacharias die ziemlich rabbiate Methode ergriff und ein Bad im nahegelegenen Natronsee nahm. Daraufhin entstellte er seinen Körper gänzlich, sodass sein Vater ihn kaum wiedererkennen konnte. Zur gottesdienstlichen Versammlung sagte Abbas Isidor nun über den entstellten Zacharias, dieser habe am vorangegangenen Sonntag als Mensch am Gottesdienst teilgenommen, diesmal ist er aber als Engel erschienen.[451]Sehr deutlich wird hier der geschlechtsunspezifische und nicht mehr menschliche Körper des jungen Knaben, der die durch Lästerungen aufkommende Möglichkeit der Unzucht vereiteln möchte, als Ideal beschrieben, dass der *vita angelica* recht nah zu kommen scheint.

448 G 887: Sarrha 4 (PG 65, 420C), dt.: Miller, Weisung, 290; vgl. darüber hinaus Anson, Female Transvestite, 1–32; für nähere Ausführungen zum Thema Frauen und *gender* im ägyptischen Mönchtum der Spätantike vgl.: Chryssavgis, Heart oft he Desert, 89–92; ausführlicher Schroeder, *Gender*; für die Ammas in den Apophthegmata Patrum vgl. Heine, Spiritualität, 24–27.

449 Für nähere Informationen zu diesem Problemfeld vgl. Schroeder, Children, 317–338; id., Child Sacrifice, 269–302.

450 Vgl. dazu näher Schroeder, Queer Eye, 333–347.

451 G 441: Karion 2 (PG 65, 252C), dt.: Miller, Weisung, 153f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

3.2.2 Askese als Disziplinierung und Formung des Körpers: die Mönche als „Athleten Christi"

Die Transformation des Körpers im Sinne einer Annäherung an die himmlische Existenz als ersehntes Ziel asketischer Handlungen spielt sich auch auf einer weiteren Ebene ab. Wie erwähnt ist der Körper Schauplatz des kosmischen Streits göttlicher und widergöttlicher Mächte. Damit der Mönch die soteriologische Existenz leben kann, muss er folglich gewappnet sein gegen Angriffe Satans und der Dämonen.[452] Diese Wappnung kommt einer Abhärtung und Zähmung gleich, wofür die Askese das beste Mittel darbietet.[453] Abbas Johannes Kolobos lehrt deshalb in einem Apophthegma einen sinnbildlichen Vergleich von der Einnahme einer Stadt durch einen König: er muss zuerst die Zufuhr abschneiden, sodass die Einwohner verdursten und verhungern – genau so sei es mit den Begierden des Fleisches zu tun, denn wenn der Mönch durch Fasten sie entkräftet, haben die Feinde (hier sicherlich die Dämonen gemeint) keine Kraft gegen die Seele.[454] Derselbe Abbas sagt in einem anderen Spruch, der Mönch zeichne sich dadurch aus, dass er sich (ab)mühe.[455] Mühe und Kampf bestimmen also das asketische Dasein des Mönches. Körperliche Anstrengungen und Bedrängnisse sind sogar notwendig, um das Himmelreich zu erben; so sei es ähnlich wie mit Bäumen, erleben sie keine Unwetter, tragen sie auch keine Frucht, resümiert Amma Theodora.[456] In einer gefühlten Aneinanderreihung von Bibelstellen lässt sich in einem dem Abbas Kronios zugeschriebenen Apophthegma filtern, dass ohne körperliche Anstrengung das monastische Ziel nicht erreicht werden kann. Dabei wird bewusst auf Jesu Bereitschaft, das Kreuz auf sich zu neh-

452 Weitere Ausführungen dazu gibt Bitton-Ashkelony, Demons and Prayers, 200–221.

453 Vgl. auch Valantasis, Monk's Body, bes. 134f.

454 G 318: Johannes Kolobos 3 (PG 65, 205A), dt.: Miller, Weisung, 116.

455 G 352: Johannes Kolobos 37 (PG 65, 216CD), dt.: Miller, Weisung, 125.

456 G 310: Theodora 2 (PG 65, 201B), dt.: Miller, Weisung, 113; In einem Ausspruch der Synkletike steht, G 892: Synkletike 1 (PG 65, 421AB), dt.: Miller, Weisung, 291: „Die zu Gott gehen, haben am Anfang Kampf und vielerlei Beschwerde. Hernach jedoch ist die Freude unaussprechlich. Wie nämlich diejenigen, die Feuer anzünden wollen, zuerst vom Rauch belästigt werden und weinen müssen […] so müssen auch wir das göttliche Feuer in uns entfachen mit Tränen und Mühen."

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

men (Hebr 12,2), sowie die rhetorische Feststellung in Ps 131,4 (weshalb sollte den Augen Ruhe gegeben werden) rekurriert.[457]

Das Vollziehen und Erdulden asketischer Selbstpeinigungen geschieht nicht aus reinem Selbstzweck noch aus einer absoluten Feindseligkeit gegen den Körper. Vielmehr begibt man sich bewusst in körperliche Unannehmlichkeiten und Drangsale, um sich abzuhärten, um am Ende stärker aus jenen wieder herauszugehen – man stärkt sich und den Körper gegen Anfechtungen und Bedrängungen von Begierden und bildet sich so zur Vollendung. Anders kann schwerlich die Sequenz aus Amma Synkletikes Spruch verstanden werden: Züchtigend wird durch das Feuer der Rost vom Eisen weggebrannt, wird Gold noch bewährter, wird man sich einem Engel gleich bilden, und durch Feuer und Hitze und andere Leiden, durch solcherlei Übungen, so Synkletike, „laßt uns unsere Seele bilden. Denn vor Augen sehen wir den Feind."[458] Askese wird hier zum Training, zur Abhärtung und Formung des Körpers. Strapazen und körperliche Leiden sollen ausgehalten werden. Man kann sich des Sinnbildes der Schmiedung des Eisens durch das Feuer nicht erwehren. Sogar Krankheiten, die Satan schickt, sollen nicht nur erduldet werden, vielmehr sei das die „große Askese" und Dankeshymnen sind Gott dafür auszusprechen, so dieselbe Amma in einem anderen Spruch.[459] Das Ausharren in mühevollen und beschwerenden körperlichen Zuständen, ja das bewusste Zuführen von solchen Momenten einschließlich des Suchens von Krankheiten enthält gleichsam ein Paradox, namentlich dass das vermeintlich Negative das Gute bereithält, dass das für den Körper Schädliche ihn in einen heilsamen Zustand verwandeln kann.[460] Es ist der gleiche wohl gerade für das Christentum eigentümliche Aspekt, der die Mystikerin

457 G 438: Kronios 4 (PG 65, 248C), dt.: Miller, Weisung, 152.

458 G 898: Synkletike 7 (PG 65, 424AB), dt.: Miller, Weisung, 292f.

459 G 899: Synkletike 8 (PG 65, 424AD), dt.: Miller, Weisung, 293; Abbas Joseph der Thebäer spricht von großem Ansehen, das dem Mönch zuteil wird, wenn er krank ist, ihm dann noch Anfechtungen zusetzen, er diese jedoch mit Dank annimmt, G 424: Joseph der Thebäer (PG 65, 241BC), dt.: Miller, Weisung, 147; von Krankheit und Danksagung als heilbringendes Werk ist auch bei Poimen zu lesen, G 603: Poimen 29 (PG 65, 328C), dt.: Miller, Weisung, 216.

460 Vgl. dafür auch Norris, Paradox of Healing, 22–33; vgl. auch wie oben Crislip, "I Have Chosen Sickness", 179–210, der speziell auf den eben genannten Ausspruch des Joseph des Thebäers eingeht.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Simone Weil feststellen lässt, dass das Besondere in der christlichen Religion darin liege, nicht eine übernatürliche Erlösung vom Leiden und Schmerz zu suchen, sondern einen übernatürlichen Gebrauch dessen.[461]

Vor dem Hintergrund dieser Gedanken kann sich zeigen lassen, dass die Mönche in dem Terminus und Verständnis von „Asket" auch das klassische Bild eines den Körper trainierenden und abhärtenden Athleten (*agonistés*) sehen konnten. Dabei ist in der Bestimmung des Athleten der Agon, also der (Wett)Kampf, enthalten, den dieser an seinem Körper vollzieht, um ihn gleich einem modernen Kraftsportler nach Maßgabe des Ideals zu gestalten.[462]Abbas Arsenios greift konkret den Gedanken des Wettkampfes auf, indem er sagt, es genüge für den Mönch, dass er eine Stunde am Tag schläft, vorausgesetzt er sei ein Wettkämpfer.[463]

Es ist also kein Kampf *gegen* seinen Körper, sondern gewissermaßen ein Kampf *mit* und *an* seinem Körper.[464] Der Körper sollte weder missbraucht, noch über die Maßen geschwächt werden. Von einem Abbas namens Netra wird erzählt, dass er sich für die Zeit in seinem Kellion eine gemäßigte Askese für seinen Leib verschrieb. In seiner Zeit als Bischof in Pharan hingegen eine wesentlich härtere leibliche Entbehrung auferlegte. Als Begründung dafür führte er an, dass er in der Wüste den Körper nicht schwach werden lassen wollte, denn dort hätte es niemanden gegeben, der sich seiner hätte annehmen können.[465] Daran wird deutlich, dass es dem Mönch nicht darum ging, einfach all das Körperliche als etwas Schlechtes abzuschwächen, viel-

461 Vgl. dazu die Ausführungen in Flynn, Spiritual Uses, 258.

462 Vgl. u. a. Merkelbach, griechische Wortschatz, 108; Müller, Weg des Weinens, 75 Anm. 132 mit Verweis auf N 143; die Wettkampfmotivik findet sich bekanntermaßen schon bei Paulus 1. Kor 9,25: „Jeder Wettkämpfer übt Enthaltsamkeit, um einen vergänglichen Kranz zu erlangen; wir aber laufen, um einen unvergänglichen Kranz zu erlangen."

463 G 53: Arsenios 15 (PG 65, 92A), dt.: Miller, Weisung, 27.

464 Es ist allem voran ein Wettkampf gegen die Versuchungen, die aber letztendlich am Körper stattfinden; vgl. dazu N 143 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 98f.) mit einer diesbezüglich eindeutigen Agonie- und Athletenrhetorik.

465 G 564: Netra (PG 65, 312A), dt.: Miller, Weisung, 201; wahrscheinlich ist hier aber auch auf die spezielle Gefahr angespielt, die gerade die Wüste als Ort der Versuchung und Dämonenangriffe repräsentiert, vgl. dafür ausführlicher Goehring, Myth of the Desert, 136–149.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

mehr bedurfte der Körper ebenfalls der Pflege und Achtsamkeit, nicht zuletzt als gestärkter Gegner gegen Begierden und feindliche Anfechtungen.[466]

4. Die Position des Körpers hinsichtlich heilsrelevanter Momente

Bisher konnten wir beobachten, dass der Körper der Mönche keineswegs als Antipode einer spirituellen und rein innerlichen Hinwendung zum Göttlichen gegenübersteht, sondern dass er als veränderbares Objekt konkret mit in die Transformation hin zur Vergöttlichung des Menschen einbezogen werden sollte. Damit war besonders die symbolische Bedeutung des Körpers angesprochen, insofern er als äußerliches, ablesbares Zeichen für die Verwandlung fungierte. Wie steht es aber nun in Hinblick auf diese Verwandlung mit der Frage nach der Rolle des Körperlichen und damit auch Sinnlichen in Situationen der Erfahrung mit dem Göttlichen? Ist also das Physische und Sensorische imstande oder sagen wir besser würdig, das Göttliche vollständig zu erleben, und somit gleichfalls in erlösungsrelvante Momente miteinbezogen zu werden? Weiterhin stellt sich die Frage, welche Rolle dem Körperlich-Sinnlichen in der eigentlichen, endgültigen Erlösung zukommt. Hier stellt sich auch das Problem: gibt es eine endgültige Erlösung für den Mönch im diesseitigen (körperlichen) Leben oder doch erst wirklich nach dem Tode? Und wenn ja, besitzt der Körper dabei noch eine Relevanz?

Auch hier fällt wiederum die Beantwortung dieser Fragen gemäß der oben erschlossenen ambivalenten Beurteilung des Körpers nicht homogen aus. Ein Spannungsverhältnis liegt auf verschiedenen Ebenen und reicht von der Idee eines gut geschaffenen, paradiesischen Körpers über die (auch philosophisch geprägte) Rede von Gott als transzendent, dem paulinischen Credo vom Tode als der Sünde Sold bis hin zur dichotomen Auffassung von Leib und Seele, um nur einige wichtige Aspekte zu nennen, die jedoch nicht ausführlich behandelt werden können.

466 Vgl. hierfür auch Bunge, Gastrimargia, 36f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

4.1 Die Stellung des Körperlichen bei transzendenten Erlebnissen: Wo ist der „Ort" der Gotteserfahrung?

Zweifelsohne befinden wir uns mit den Wüstenmönchen in einer Phase der Spätantike ein, die stark geprägt war von einer intensiven Spiritualität und dem Herbeisehnen nach Erfahrungen mit dem Transzendenten bzw. Göttlichen durch spezifische Erlebnismomente wie Visionen, Auditionen, Ekstasen u. ä. Der Glaube an die Möglichkeit, mit jenen Größen in direkten Kontakt zu treten war vielerorts virulent und wurde durch zahlreiche Berichte ausgeschmückt, die sich wiederum stark an Idealtypen aus früherer Literatur bedienten und demgemäß vornehmlich Erbauungsgeschichten darstellen dürften.[467] Allem voran die vielen Berichte der Bibel und den Visionen der Propheten waren den theologischen Schriftstellern Gegenstand der Erörterung über die Möglichkeit, wie Gott in diese materielle Welt einzugreifen bzw. sich zu zeigen vermochte.[468] Auch der uns vorliegenden monastischen Literatur ist eine solche Tendenz immanent. Gegenstand des vorliegenden Abschnitts ist jedoch lediglich, wie sich die Rolle des Körperlich-Sinnlichen in solchen heilsbezogenen Erlebnismomenten und Zuständen der Selbsttranszendierung ausnimmt. D. h., wie ist dessen Stellung *in* bzw. *während* imaginärer Erfahrungen, nicht seine Rolle bei der Induzierung solcher Zustände.[469]

Ausgehend von der eindeutig eschatologischen und soteriologischen Grundhaltung des ägyptischen Mönchtums sowie ihrer positiven Vorstellung von der Verwandlung resp. Vergöttlichung des Menschen kann festgehalten werden, dass das Heil bewusst und erfahrbar erwartet wurde.[470] M. a. W: Es gibt eine eindeutige Tendenz dahin, sich des Heils durch gewisse Heilserfahrungen zu vergewissern und dergestalt die intendierte Transformation zu bestätigen. Dabei können

467 Vgl. für diesen Zusammenhang Krönung, Gottes Werk, 44.

468 Vgl. dafür u. a. Golitzin, Liturgy and Mysticism, 159–186; Kreahling McKay, Daniel's Vision, 139–161.

469 Dies wird wie angesprochen erst Teil der Beschreibung von Körper- und Imaginationstechniken sein, und dort wird auch konkreter auf die einzelnen Erfahrungsmomente eingegegangen (Kap. IV)

470 Thomas Merton fasst pointiert zusammen: "Why did they do this? The reasons were many and various, but they can all be summed up in one word as the quest for 'salvation'." (Merton, Wisdom, 3).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

wir auf zahlreiche Beschreibungen stoßen, in denen transzendente Größen oder Inhalte als *sinnlich* erfahrbar bzw. erfahren geschildert werden.[471]

Jene Atmosphäre bündelt sich in den Apophthegmata Patrum in dem Ausspruch des Abbas Arsenios, der sagt, dass Gott sich uns zeigen wird, sofern wir ihn suchen.[472] Das Apophthegma des Elias stützt diese Aussage, in dem ebenfalls vom dem Sich Zeigen die Rede ist und auch das Hören der Stimme des Herrn Anklang findet.[473]

Mehrfach ist in den Apophthegmata von ekstatischen Erlebnissen der Mönche die Rede, bei denen ihnen zumeist irgendetwas Göttliches oder Eschatologisches offenbar wird. Ganz allgemein kann es dabei geschehen, dass Mitbrüder anwesend sind in solchen Erlebnismomenten und natürlich einen authentischen Beweis für das wirkliche Geschehen abzugeben vermögen.[474] Angeschlossen wird ein solches Ereignis oft mit einer Frage des anwesenden Mönches über den Inhalt des Erfahrenen in der Ekstase.[475]

Im besonderen Maße fällt indes die beschriebene Möglichkeit einer visionären Offenbarung auf.[476] Es ist nun besonders bei den visionären Berichten zu betonen, dass das ‚Sich Zeigen' durchaus audivisionär bzw. spatial zu verstehen ist, dass also Wert darauf gelegt wird,

471 Vgl. dafür auch Krönung, Gottes Werk, 76–78.

472 G 48: Arsenios 10 (PG 65, 78B), dt.: Miller, Weisung, 26.

473 G 265: Elias 7 (PG 65, 184D–185A), dt.: Miller, Weisung, 99f.; vgl. dafür auch die Ausführungen in Moschos, Eschatologie, 160f.

474 So G 915: Tithoe 6 (PG 65, 428D), dt. Miller, Weisung, 297; die literarische Motivik ist hier sicher nicht zu übersehen.

475 So bekundet Poimen, dass seine Gedanken bei der Mutter Gottes am Kreuz waren, G 718: Poimen 144 (PG 65, 357B), dt.: Miller, Weisung, 239; Abbas Silvanos erzählt, er sei vor das Gericht geraten, G 857: Silvanos 2 (PG 65, 408D), dt.: Miller, Weisung, 280; und der gleiche Altvater habe ein ähnliches ekstatisches Erlebnis gehabt, bei dem ihm der Himmel und der Glanz Gottes gezeigt worden seien, G 858: Silvanos 3 (PG 65, 409A), dt.: Miller, Weisung, 280f.; und zuletzt berichtet auch Johannes Kolobos in einem Ausspruch, dass ein Altvater in eine Ekstase geraten sei und ihm dort ein Schau zuteil wurde über drei Mönche, G 329: Johannes Kolobos 14 (PG 65, 208CD), dt.: Miller, Weisung, 118f.

476 G 213: Ephraem 1 (PG 65, 168B), dt.: Miller, Weisung, 85; G 214: Ephraem 2 (PG 65, 168BC), dt.: Miller, Weisung, 85f.; G 119: Ammonas 7 (PG 65, 121A), dt.: Miller, Weisung, 50; G 159: Bisarion 4 (PG 65, 140BC), dt.: Miller, Weisung, 65.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

es in diesem Rahmen zu schildern.[477] Am deutlichsten macht sich dies am in der Lituratur recht virulenten Fall der Angelophanie bemerkbar. So sind Begegnungen mit Engeln, die zumeist den Mönch bestärken oder prüfen wollen, ausdrücklich physisch wie räumlich verortet und „kleiden" sich sinngemäß in das Gewand realistischer Szenarien. Vom Altvater Agathon wird eine solche Begebenheit erzählt, in der ihm ein Engel als Aussätziger erscheint, die Wahrheit aber erst im Nachhinein offenbar wird.[478] Und Johannes Kolobos erzählt von einem Mönch, der abends seine Zelle verließ, um einen sterbenden Asketen die letzte Ehre zu erweisen, und wie dieser in der Dunkelheit von zwei Engelgestalten den Weg erleuchtet bekam.[479] Es bedarf dabei einer gewissen Fortgeschrittenheit des Mönches, um den Engel wirklich zu sehen, doch es ist offenkundig, dass das Erscheinen eines Engels als in der gegenwärtigen räumlich-materiellen Welt möglich dargestellt werden soll.[480]

Eine derartige in den monastischen Kreisen des vierten Jahrhunderts in Ägypten nachvollziehbare visionäre Frömmigkeit wird auch in der den Apophthegmata benachbarten Literatur deutlich. Sowohl über Antonius als auch Pachomius werden vermehrt ekstatische Zustände übermittelt, dies trug sich nach Darstellung dann zumeist in Anwesenheit anderer Mönche oder Besucher zu.[481] In der Historia Monachorum ist von einem Mönch namens Helles und dessen Vision zu lesen. Dabei wird davon erzählt, wie dieser nach der Aufforderung eines En-

477 Einen ausdrücklichen Hinweis auf das Vernehmen einer Stimme gibt G 71: Arsenios 33 (PG 65, 100C–101A), dt.: Miller, Weisung, 34, wenngleich dieses Motiv nicht so virulent ist wie das Sehen.

478 G 112: Agathon 30 (PG 65, 117CD), dt.: Miller, Weisung, 47f.

479 G 353: Johannes Kolobos 38 (PG 216D–217A), dt.: Miller, Weisung, 125f.

480 G 348: Johannes Kolobos 33 (PG 65, 216A), dt.: Miller, Weisung, 124; auch die Mönche untereinander werden beschrieben als solche, die würdig bzw. fähig sind, den anderen Mönch und seine Geisterfüllung oder auch gerade geschehene transzendente Erfahrung zu erkennen, vgl. G 65: Arsenios 27 (PG 65, 96C), dt.: Miller, Weisung, 30f.

481 Vgl. für Antonius die Geschichte über seine durch Stöhnen und Zittern begleitete Ekstase, verbunden mit einer Schau bei Athanasius, vita Ant. 82, 4–9 (SC 4000, 344–348); siehe u. a. auch ibid. 66,1–8 (4000, 308–310); für Pachomius siehe Vita Pachomii 71 (37,11–23 Halkin); weiter auch ibid. 135 (64,13–16 Halkin); vgl. für den Zusammenhang von Historia Monachorum und den Apophthegmata Cain, Monastic Hagiography, 70f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

gels aufstand und sich plötzlich in einer Art Oase mitten in der Wüste wiederfand, die von einer Quelle gespeist wurde, und wie er vom Gemüse kostete und vom Wasser trank.[482] Diese recht banal und typisch wirkende Geschichte, von dessen Kontext ausgehend keine sichere Beurteilung möglich ist über die Frage, ob sich das alles nur im Geiste des Mönchs abgespielt haben soll oder realiter, steht neben eindeutigeren Schilderungen, die exakt auf die physischen Gegebenheiten Bezug nehmen wollen. So ist es einer Stelle wiederum in der Historia Monachorum scheinbar angelegen zu zeigen, dass göttliche Visionen und paradiesische Zustände materiell beweisbar sind:[483] berichtet wird von einem Mönch namens Patermuthios, der in einer Vision in den Himmel entrückt und mit dem Körper(!) ins Paradies geführt wurde, wo er auch von den Früchten kostete; dafür brachte er nun als Beweis seinen Schülern eine wohlduftende Feige mit, die auch der Priester Kopres in der Hand gehalten haben soll. Gewiss steht hier primär das literarische Motiv des Beweises der Tatsächlichkeit göttlicher Visionen und Auditionen im Vordergrund, doch die Faktizität wird ja gerade über physisch-materielle Umstände als möglich erachtet.[484] In eine ähnliche Richtung weist eine Darstellung aus der Historia Lausiaca des Palladius, der von Makarios Bericht gibt und wie dieser eine sinnlich wahrnehmbare Erscheinung in der Wüste hat, auf der folgend von einer vor dem Verdursten rettenden Quelle zu lesen ist.[485] Noch eindrücklicher jedoch – um eine letztes Beispiel zu bemühen – kann man einer sinnlichen Frömmigkeit in einer Stelle des Paulus von Tamma Schrift *De humiltate* begegnen, wo es heißt, dass der Mönch Acht auf seinen Körper geben sollte, damit die Engel zu ihm kommen, und so wird man Gott sehen. Dieses Sehen wird mit Rekurs auf Jesaja 6,1 als ‚mit den eigenen Augen' betont.[486]

Erwartungsgemäß schlägt sich in unseren monastischen Quellen auch eine gegenteilige Ansicht zu der eben geschilderten körper- bzw.

482 Vgl. Hist. mon. 11, 3 (93, 5–11 Festugière).
483 Vgl. Hist. mon. 10, 20 (84, 1–12 Festugière).
484 Moschos, Eschatologie, 144: „In solchen Fällen wird die Verbindung der Heilserfahrung zu den materiellen Gütern indirekt aber unverkennbar hergestellt […]"; Moschos führt ibid. Auch noch Hist. Mon. 8, 40 als ein Beisiel an.
485 Vgl. Palladius, Hist. Laus. 18 (49,9–51,4 Butler).
486 Vgl. für dei genaue Stelle und Ausführlicheres Bumazhnov, Reigentanz, bes. 100f.; vgl. zudem Sheridan, Development, 96f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

sinnenfreundlichen und auch durch Epiphanius von Salamis als unmittelbare „Gottesschau" vertretenen Ansicht nieder. Diese ist gekennzeichnet durch die Annahme einer rein intellektuellen, von den physischen Sinnen gänzlich abzutrennenden „Schau" Gottes und ist wiederum eng verknüpft mit Origenes.[487] Zumindest können wir in den Apophthegmata eine gewisse Skepsis gegenüber visionären Offenbarungen spüren, so in solchen Fragen bzw. Zweifeln, ob das, was sie jüngst erlebt oder gesehen haben, eine göttliche Vision oder doch nur dämonische Täuschung war.[488] Über ein bloßes Misstrauen hinaus wird in einem dem Abbas Elias zugeschriebenen Ausspruch konkret davor gewarnt – das geschieht im Zusammenhang der Benennung dämonischer Beeinflussung –, dass das, was man mit den Augen sieht oder hört, nicht gleich als wahr angenommen werden soll.[489] In die gleiche Richtung verweist ein überlieferter Spruch zum Abbas Niketas, in dem zwei Mönche aufgrund ihrer Eintracht vom Dämon durch zwei Trugbilder getäuscht werden, diese zunächst für echt halten, im Nachhinein jedoch ihr Irren demütig bekennen.[490] Und der Altvater Poimen mahnt in einem Ausspruch sogar davor, Visionen und Stimmen, die der Mönch vernimmt, nicht weiterzuerzählen, denn diese bedeuten eine Niederlage gegen den Feind, womit hier wohl nur der Satan bzw. die Dämonen gemeint sein dürften.[491] Antonius seinerseits erzählt in einem Apophthegma – höchst wahrscheinlich die Thematik von Visionen und Auditionen betreffend – sogar davon, wie einige ihm bekannte Mönche deshalb verrückt geworden sind.[492]

487 Vgl. dazu wieder Bumazhnov, *visio mystica*, 189; bes. die dualistische Gegenüberstellung von Sinnlichkeit und Intellekt ganz in der primär durch Origenes geprägten östlichen Tradition fokussiert die Erkenntnis des Göttlichen nur durch ‚Ähnliches', weshalb ausschließlich mit dem Geist (νοῦς) als „Auge" der Seele eine Erfahrung mit Gott möglich sei; vgl. auch Müller, Weg des Weinens, 61.

488 Dafür G 12: Antonius 12 (PG 65, 77), dt.: Miller, Weisung, 17; ebenfalls gefragt nach dem Ursprung der Vision des Zacharias wird gefragt in G 246: Zacharias 4 (PG 65, 180BC), dt.: Miller, Weisung, 95f., bei dem zumindest Poimen den benannten Altvater in der göttlichen Herkunft; vgl. darüber hinaus noch Byassee, Desert Fathers, 113.

489 G 262: Elias 4 (PG 65, 184BC), dt.: Miller, Weisung, 99.

490 G 565: Niketas (PG 65, 312BC), dt.: Miller, Weisung, 201f.

491 G 713: Poimen 139 (PG 65, 356D–357A), dt.: Miller, Weisung, 238f.

492 G 37: Antonios 37 (PG 65, 88B), dt.: Miller, Weisung, S. 24; in der Vita Antonii – auch wenn die Autorenschaft hier nicht die gleiche ist – lässt Athanasius Antonius

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Viel stärker jedoch wird eine sinnenfeindliche Auffassung in der bereits mehrfach angeführten Historia Monachorum erkennbar, wo es heißt, dass ein wirkliches Erkennen Gottes niemand Irdisches haben kann.[493] Und noch drastischer wird eine derartige Auslegung in den Antoniusbriefen vertreten – zumindest partiell –, wo eindeutig im siebten Brief (Ant. VII 10–12) von einer Behinderung des Leibes für die Schau Gottes ausgegangen wird.[494] Solcherart stark intellektualistische Erfahrung mit dem Göttlichen finden wir in den Apophthegmata indes kaum. Allenfalls Abbas Dulas, der von der „inneren Augen" Scharfblick durch Askese redet,[495] oder in der Formulierung des Abbas Theona, dass der Geist sich nicht in der Betrachtung Gottes befindet, solange der Mönch Gefangener seiner fleischlichen Begierden ist.[496]

Es zeigt sich einmal mehr, dass selbst in den Apophthegmata keine homogene Auffassung über die Spiritualität der Mönche zu erkennen ist, sondern vielmehr sich dort bezeichnenderweise die für die damaligen monastischen Kreise Ober- und Mittelägyptens charakteristische Vielfältigkeit in den Aussprüchen sammelt. Die origenistische bzw. alexandrinische Auffassung dürfte dabei nur *eine* gewesen sein, neben einer mehr an einfachen und ländlichen, durchaus nicht im negativen Sinn zu verstehenden „abergläubischen" Spiritualität – ganz im Sinne unmittelbarer Gotteserfahrung.[497] Es existiert also im ägyptischen Mönchtum des vierten und fünften Jahrhunderts durchaus eine klare

noch sagen, dass der Mönch nicht verzagt sein soll, wenn ein Trugbild sich ihm darbietet, sondern Mut soll er fassen und nach dem Woher fragen, und schon wird es ihm sich in seiner wahren Natur zu erkennen geben, vgl. vita Ant. 43,1–3 (SC 400, 252); genauere Ausführungen zu dieser Thematik gibt auch Bumazhnov, Evil Angels, 500–516.

493 Vgl. Hist. Mon. 1, 28 (19, 1–6 Festugière).

494 Vgl. für die genaue Stelle sowie Auslegung Bumazhnov, visio mystica, 111f.

495 G 194: Dulas 1 (PG 65, 161B), dt.: Miller, Weisung, 81.

496 G 303: Theona (PG 65, 197C), dt.: Miller, Weisung, 110.

497 So zumindest überzeugend vertreten bereits von Baumeister, Mentalität, 158; aktueller: G. Gould, Fourth-Century Monasticism, 592; Lyman, Origen as Ascetic, 184–197; Orlandi, Coptic Monastic Literature, der bes. auf 191–193 die verschiedenen und z. T. den origenistischen Ansichten entgegengesetzten spirituellen Auffassungen anführt; eine diesen Meinungen gegenüberstehende Ansicht, indem primär auf den einseitigen Einfluss auf Origenes verwiesen wird, vertritt u. a. Sheridan, Il mondo, bes. 215f.; siehe dazu auch id., Intellectual World, 61.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Tendenz zur Möglichkeit körperlich-sinnlicher Erfahrung mit göttlichen bzw. transzendenten Inhalten.[498]

4.2 Die Vorstellung des Körpers in der Erlösung

Gemäß christlicher Lehre ist eine endgültige Erlösung im diesseitigen Leben – zumindest ohne Eschaton und Parusie Christi – nur schwer vorstellbar. Die Frage bleibt dahingehend die Vorstellung nach dem Körper als materiellen Leib und als gegenwärtigen Leib in der letzgültigen Erlösung bei den Mönchen. Dies ist Gegenstand des letzen Punktes dieses Kapitels.

Wie wir oben sehen konnten, haben die Wüstenmönche den Sündenfall in Aufnahme gebräuchlicher theologischer Tradition als Wendepunkt für die Verwandlung des paradiesischen, gottgefälligen Körpers hin zum korrumpierten, d. h. geschlechtlichen und bedürfnisbehafteten Körper des Menschen gesehen.[499]Weiter ist im Zusammenhang damit deutlich geworden, dass körperbezogene asketische Maßnahmen den adamitischen bzw. paradiesischen Zustand wiederherstellen sollten. Besonders das Leben in sexueller Abstinenz galt in langer altkirchlicher asketischer Tradition als *das* Charakteristikum der Refiguration des ursprünglichen Status der Schöpfung.[500] Es gab also durchaus, so könnte geschlussfolgert werden, einen gewissen Glauben an die Möglichkeit, schon im gegenwärtigen Leben und Körper Momente der Erlösung zu verwirklichen. Es war ja gerade der Körper, an

498 Für die antike christliche Askese formuliert treffend Ashbrook Harvey, Scenting Salvation, 169: "These encounters [sc. biblical models] exceeded the confines of the natural, finite world and of the physical body within it, yet were bodily experienced and known by their recipients. The biblical accounts gave these narratives vivid sensory characteristics […]."

499 Im Übrigen war das im christlich-asketischen, besonders zölibatären Raum keine allzu neue Ansicht, berücksichtigt man die Tradition der Enkratiten, vgl. u. a. Sfameni Gasparro, Asceticism and Anthropology, 127–146; Hunter, Marriage, 91f.

500 Vgl. neben den Ausführungen weiter oben (III 2.1 und 3.2.1) v. a. Brown, Notion of Virginity, 429–433; Pagels, Adam, bes. 78–97; van Eijk, Marriage and Virginity, 209–235.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

dem und durch den dies möglich wie sichtbar wurde, indem das spezifisch ‚Unkörperliche' idealisiert wurde.[501]

Doch derart einfach ist diese Frage für die Wüstenväter nicht zu beantworten. Genauer gesagt finden sie sich bezüglich Tod und Eingang ins Himmelreich ein in die von Ambiguität geprägten Debatten über die Auferstehung des Gläubigen, d. h. das *Wie* und das *Wann*, wobei das Wie zweifelsohne auch den Status des Körpers involviert. Ohne eine hier nicht mögliche Theologiegeschichte dazu wiederzugeben, kristallisierten sich in den Auseinandersetzungen hauptsächlich die Meinungen heraus, die besagten, der Eingang ins Himmelreich geschieht erst in der Zukunft (durch Christi Parusie), er geschieht im Moment des Todes oder partiell in einem spirituellen Moment der Gegenwart assoziiert mit einem rituellen Akt wie der Taufe.[502] Letzteres kann in gewisser Weise für die Wüstenmönche zutreffen, wenn wir speziell zwei Momente heranziehen: zum einen ihre schon oben angemerkte Entscheidung zum Bruch mit der gegenwärtigen Welt und dem Eintritt ins Anachoretendasein;[503] zum anderen die eben erst beschriebene Erfahrungsspiritualität, die sie bestätigen ließ, dass schon jetzt die göttliche Macht in ihr Leben eingreift. Diese Umstände sowie die Vorstellung an ein engelgleiches Leben in der Gegenwart konvergieren gewiss in bestimmter Art mit Passagen aus der Briefliteratur des Antonius und Ammonas betreffs Auferstehung als einem z. T. schon präsentisch zu verstehenden eschatologischen Ereignis.[504] So kann man im ersten Antoniusbrief (I, 71) einer Vorstellung begegnen, die einen Teil des erst in der Auferstehung geltenden geistigen Leibes schon im gegenwärtigen Leib angeeignet sieht.[505] Und die Briefe des Ammonas ge-

501 Johannes Chrysostomos schreibt in seiner Homilia in Matthaeum 4 (PG 58, 660), dass die Mönche *bereits jetzt* wie Engel leben, indem sie nicht heiraten, nicht zu viel schlafen und ein paar Dinge ausgenommen schon wie *körperlos* geworden sind (zitiert nach Shaw, Burden of the Flesh, 180f.).

502 Siehe Lehtipuu, Debates, 200; ausführlicher nachzulesen ibid., 159–199.

503 Für nähere Ausführungen zu diesem Zusammenhang vgl. Bynum, Resurrection, 108–114.

504 Vgl. u. a. Daley, Patristic Eschatology, 71f.

505 Vgl. Ant. I, 71 für die Stelle; siehe dazu näher mit übersetzter und mit Anmerkungen versehener Stelle Bumazhnov, visio mystica, 87; siehe für ersten Antoniusbrief: Chitty, Letters of Anthony, 5: „a portion of that spiritual body which it is to assume in the resurrection […]."

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

ben eindeutig Zeugnis für eine Vorstellung der Transformation des ‚Körpers des Verderbens' zum ‚Körper der Auferstehung' im schon diesseitigen Leib.[506] Doch wie auch in letzteren die Prämisse gilt, dass eine endgültige Verwandlung des Leibes erst nach dem Tode geschieht, so ist auch für die Apophthegmata eher ein futurischer himmlischer bzw. erlösungsrelevanter Zustand und damit letztlich auch eine Verwandlung des Körpers zu konstatieren.

Von Antonius wird ein Apophthegma überliefert, indem dieser sagt, dass das Werk des Menschen die Sündenbekennung vor Gott ist und dass jener Mensch bis zum letzten Atemzug mit Versuchungen rechnen sollte.[507] M. a. W.: egal wie fortgeschritten der Mönch auch sein mag, und auch engelgleich sein Leben, er befindet sich immernoch im „menschlichen" Körper, und das bis zum Tod. Eine derartige Konstitution wird besonders durch ein anderes, schon oben erwähntes Apophthegma ersichtlich. Johannes Kolobos wünscht sich, ohne Bedürfnisse und ohne Arbeit gleich einem Engel zu sein und Gott zu dienen. Nach einer Woche Flucht in die Wüste kehrt er zurück zu seinem Bruder, der ihn rhetorisch fragt, wer er sei, denn Johannes kann er nicht sein, da dieser unter die Engel gegangen sei. Am nächsten Morgen erlöst er ihn jedoch aus dem Warten vor der Tür mit den belehrenden Worten „wenn du ein Mensch bist, dann musst du arbeiten, um Nahrung zu finden".[508] Ein Mönch bleibt bei all dem asketischen Leben ein Mensch mit leiblichen Bedürfnissen. Sein Eingang ins Himmelreich wie überhaupt das letztgültige Gericht geschieht erst in bzw. nach

506 Wie es in einer Passage heißt, die S. Rubenson als Titel für seinen Aufsatz gebraucht: „As alreadytranslated to the kingdom while still in the body, Vgl. Rubenson, Transformation, 271–289; für Stellen in den Ammonasbriefen siehe bes. ibid., 276, 280, 282; diverse Stellen sprechen von einer Offenbarung der Himmlischen Geheimnisse, d. h. sie sind noch in diesem Leben und Leib möglich, wenngleich sie ihrem Charakter gemäß zum jenseitigen Bereich zählen. Ammonas gebraucht dabei eine eher alttestamentlich unitarische Sprache im Sinne Seele = Mensch; vgl. dazu wiederum Bumazhnov, visio mystica, 229–236; für allg. Informationen zu den Briefen des Antonius und Ammonas siehe Rubenson, Letter-Collection, 68–79; Goehring, Letter, bes. 24–33.

507 G 4: Antonios 4 (PG 65, 77A), dt.: Miller, Weisung, 16.

508 G 317: Johannes Kolobos 2 (PG 65, 204A–205B), dt.: Miller, Weisung, 115f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

seinem Tod.[509] „Aufgetan sind dir die Pforten des Himmelsreiches" verheißt Abbas Isidor dem sterbenden Zacharias,[510] und über Kassian wird berichtet, dass er, als sich sein Lebensende nahte, bereitwillig und voller Freude zum Herrn ging.[511] Zuletzt wird noch vom Abbas Sisoes in anschaulichen Worten geschildert, wie dessen Antlitz in der Stunde seines Todes wie die Sonne leuchtete. Dabei hat dieser mehrere visionäre Begegnungen zuerst mit dem schon verstorbenen Antonius, dann dem Engelschor, dem Chor der Apostel und zuletzt seien die Engel gekommen, um ihn mitzunehmen. Sisoes indes bittet um Aufschiebung, damit er noch etwas Buße verrichten kann.[512]Das Ideal des demütigen und sündenbekennenden Mönches soll hier sicher in den Vordergrund gestellt werden.[513] Allein durch die Verbindung mit dem Tod und den damit und darauf folgenden Ereignissen wird deutlich, dass das irdische fleischliche Dasein des Asketen das der Versuchung und des Vorübergangs ist.[514]

Es fällt schwer, Stellen auszumachen, in denen der in bzw. nach der Auferstehung geltende Status des Körpers thematisiert wird. Die Apophthegmata unterscheiden sich hier bspw. eindeutig von der vita Antonii des Athanasius. Antonius erscheint bekanntermaßen bereits im Hier und Jetzt als irdischer Zeuge des von Gott gegebenen Versprechens der physischen Transformation; vielmehr ist er mit seinem Körper der Unverweslichkeit eine Art Reflexion des wiederauferstandenen

509 Agathon sagt: „Bisher habe ich meine Kraft eingesetzt, um die Gebote Gottes zu halten, aber ich bin ein Mensch. Woher kann ich wissen, dass mein Wirken gottgefällig war?" (G 11: Agathon 29 [PG 65, 117AC], dt.: Miller, Weisung, 47).

510 G 247: Zacharias 5 (PG 65, 180C), dt.: Miller, Weisung, 96.

511 G 431: Kassian 5 (PG 65, 245A), dt.: Miller, Weisung, 149.

512 G 817: Sisoes 14 (PG 65, 306BC), dt.: Miller, Weisung, 270f.

513 Vgl. N 323 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 212); Abbas Pambo im Sterben: „Und doch gehe ich zu Gott als einer, der nicht einmal angefangen hat, Gott zu dienen" (G 769: Pambo 8 [PG 65, 369CD], dt.: Miller, Weisung, 250); vgl. zudem Abbas Arsenios, der weinte als er im Sterben lag (aufgrund von Furcht vor dem Gericht), G 78: Arsenios 40 (PG 65, 105BC), dt.: Miller, Weisung, 38; siehe für den Demutsaspekt auch Burton-Christie, Word in the Desert, 236f.

514 Auch Frank, BIOΣ ΑΓΓΕΛΙΚΟΣ, 122, schreibt, dass das engelgleiche Leben zwar ein dem Christen gegebenes Dasein ist, das er jedoch erst im jenseitigen Leben vollenden kann.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Leibes Christi.[515] Und so bleibt unterdessen eher eine Vermutung übrig, und das ausgehend von dem bisher Beschriebenen als auch der zu jener Zeit im antiken Christentum üblichen Vorstellung vom Leben nach dem Tod. Da man mit dem heilsamen körperlichen Zustand den des paradiesischen verband, ist davon auszugehen, dass die Mönche den jenseitgen Körper in der ihnen bekannten Ordnung sich nur in einer solchen Art vorstellen konnten, die den physischen Bedürfnissen nicht mehr anheimfällt und auch den physischen Tod überwindet. Zwar war schon in der frühchristlichen eschatologischen Literatur die Vorstellung üblich, dass es bereits im vorübergehenden Körper möglich sei, diese Eigenschaften in gewisser Weise vorwegzunehmen und zu leben, wenngleich dies eher einer Vorbereitung gleichkam.[516] Gleichzeitig gibt uns aber die frühe und spätantike christliche Literatur darüber Aufschluss, dass an der bei Paulus klassisch formulierten Vorstellung über die Unmöglichkeit, dass Fleisch und Blut das Himmelreich erben können, und an der Vorstellung der Verwandlung festgehalten wurde (1. Kor 15, 50–54).[517] Zumindest aber existiert keine absolute Vernachlässigung des Körpers und es kommt ihm auch nach der Rettung des Menschen aus dem Endgericht und der Aufrichtung zum ewigen Leben eine – im einzelnen mehr oder weniger definierbare (ist er der gleiche, wie ist er verwandelt, wie ist ein „geistiger" Leib vorzustellen?) – Rolle zu. [518] Solche Fragen und Zweifel manifestieren sich z. B. in der impliziten Kritik in der Historia Monachorum, wo man sich eine gewisse Rolle der gegenwärtigen körperlich-sinnlichen Eigenschaften im jenseitigen Paradies vorzustellen vermochte.[519]

---

515 Vgl. Endsjø, Incorruptible Bodies, 134f., 134: "In his body his Christian contemporaries could witness a reflection of how all bodies should be transformed in the moment of general resurrection and receive their wreaths of incorruptibility… Antony's body was an example of how exactly this originally weak vessel could be transformed into something akin to the resurrected body of Christ."

516 Vgl. Lehtipuu, Debates, 181–188 ("Blessed are they who have kept their flesh pure"; "Beginning to be Angels").

517 Siehe näher McWilliam Dewart, Death and Resurrection, 143–163.

518 Vgl. auch Rudder Baker, Death, 377f.; Papadogiannakis, Individuality, 130: "It can be argued that, from the Apostle Paul to the present, the history of debates on the resurrection resolved around working out the paradox […] of the *spiritual* (*πνευματικόν*) *body*."

519 Vgl. die Quintessenz der Geschichte über Makarios und sein ekstatisches Erlebnis als Aufenthalt im Paradies, Hist. Mon. 21,5 (125,3–126,8 Festugière): dieser will

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

5. Quintessenz: der Körper als Mittel zur Erlösung

Die Anthropologie der Wüstenmönche offenbarte einen psychosomatischen, der alttestamentlich-hebräischen verpflichteten Vorstellungs- und Begriffswelt unitarischen Entwurf. Der Mönch konnte sich in seiner Erscheinung und Erfahrung synthetisch verstehen, was Größen wie das „Herz" oder die „Seele" als Aspekte des ganzen Menschen bzw. seiner Korporalität bewiesen. Auf der Grundlage dessen und einer kurzen Erschließung der religiösen Bedeutung und Sinnbildlichkeit des Körpers für die christliche Heilsgeschichte konnte die positive Sichtweise und Rolle dessen für die Mönche erschlossen werden: zum einen in der ursprünglich „gut" und damit auch heilsrelevant geschaffenen Konstitution des Menschen und zum anderen in der symbolischen Bedeutung des Körpers Christi, d. h. der Fleischwerdung des Gottessohns, seiner physischen Leidensgeschichte, seiner leiblichen Auferstehung,[520] die für die Wüstenväter als relevant geltend gemacht wurde, insofern ein – wenn auch transformierter – physischer Nachvollzug des Leidens Christi (*imitatio*) für sie angenommen wurde.[521] Eine streckenweise spürbare Distanzierung bis Negativierung des Körpers wurzelte einerseits in der angesprochenen dualistischen Rezeption, andererseits im gewichtigen Einfluss besonders paulinischer Auffassungen wie des Fleisches als etwas Sündenbehaftetem und dem physischen Tod als der Sünde Sold. Ein solches Erbe lag dann auch der augenscheinlichen Disparität einer einerseits Bejahung, andererseits Ablehnung der Möglichkeit der körperlich-sinnlichen Erfahrung der Gottesschau bzw. *visio mystica* zugrunde.

Was gezeigt werden sollte, ist: egal wie die Bewertung des Körpers bei den Mönchen ausfällt (positiv oder negativ). Sie definieren sich

seine mönchischen Mitbrüder nach seinem Erlebnis, bei dem er auch die paradiesischen Früchte kostete, die er als Beweis mitbringt, überzeugen dorthin mitzukommen. Diese jedoch fragten Makarios, ob dies nicht der Seele schade und welchen Lohn sie denn noch nach dem Tode, wenn sie tatsächlich zu Gott gelangen, erhalten würden, wenn sie jetzt schon von den Früchten kosteten.

520 Ein für die antike christliche Körpergeschichte generell allgemein wichtiger Aspekt, vgl. z. B. Thommen, Antike Körpergeschichte, 108f.

521 Vgl. zu Asuführungen dazu, jedoch generell die antike christlich asketische Tradition betreffend Kinnard, *Imitatio Christi*, 131–152; siehe schon Brown, Body and Society, 442.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

und ihr persönliches Heil am und über den Körper, der als sichtbares Zeichen und Symbol, dergestalt letztlich als Ort zur Heilserlangung fungieren kann. Auch eine Negativierung implizierte etwas Positives: obwohl oder gerade weil sich auf die negativen Aspekte des Körpers konzentriert wurde, ist er wertvoll, da er als Objekt und Ort der Transformation verstanden werden konnte.[522] Vor diesem Hintergrund attestiert auch der sonst den Körper in negativen Zügen zeichnende Origenes selbigen als eine Art „Werkzeug", durch den das Heil verwirklicht werden soll.[523]Susan Ashbook Harvey formuliert für unseren Zusammenhang kompakt und treffend:[524]

> „For the Christian ascetic did not renounce the world as evil, but renounced a world – and a body – gone awry. The body of the ascetic, the body of the saint, was a body rescued from the fallen order – like Christ, triumphant over hunger or thirst (fasting), over weariness (vigils), over lust (chastity). It was a body healed of mortual suffering […]."

Kurzum: keine Überwindung des Körpers, sondern lediglich ein Ausschalten der negativ-behafteten körperlichen Aspekte;[525] eine gegenwärtige Transformation und Refiguration in einen sublimierten, eher un-körperlichen Zustand, der gewiss mehr „geistiger" Natur war (Stichwort: „Tempel des Heiligen Geistes", 1. Kor. 6,19).[526]

522 Bynum, Resurrection 41: "the body was used as tool in the quest of salvation or spiritual liberation."

523 Vgl. Gribomont, Art. Askese IV: NT und Alte Kirche, 213.

524 Ashbrook Harvey, Sensing Body, 150.

525 Und zwar vom Geist Gottes gefülltes „Gefäß Gottes, so wie es an der bereits oben erwähnten Stelle über Abbas Sisoes und dessen Sterbestunde heißt, G 817: Sisoes 14 (PG 65, 396BC), dt.: Miller, Weisung, S. 271; zur Erinnerung hier auch nochmal die Worte Poimens (G 758, siehe oben Anm. 312).

526 Vgl. dazu in kompakter Form nochmal Feichtinger, Körperkonzepte, bes. 115–118.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Teil IV: Die physischen Manipulationen und Techniken der Mönche: eine Typologisierung psycho-physiologischer Aspekte

1. Vom Körper als Möglichkeit hin zum Körper als Notwendigkeit

Oblag es dem vorangegangenen Kapitel herauszustellen, wie die Wüstenmönche *mit* und *am Körper* selbsttranszendierende und erlösungsbezogene Erfahrungen intendierten, soll es nun Gegenstand sein zu zeigen, dass sie als konsequente Folge dessen auch *durch den Körper* Erfahrungen induzierten. Wir kommen nun sozusagen von einem *Warum* zu dem *Wie*. Franz Dodel hat in seiner aufschlussreichen und anregenden Arbeit zum „Sitzen der Wüstenväter" ganz zurecht darauf aufmerksam gemacht, dass „[…] der entscheidende Ansatz in der asketischen Praxis durch das christliche Mönchtum [immer wieder] übersehen [wurde]": es wurde ganz bewusst eine leibliche Haltung eingenommen, Ziel war es, den Leib in die Übung miteinzubeziehen, denn Leib *und* Seele waren laut christlicher Lehre erlösungsbedürftig als auch -fähig.[527]

Auch die ägyptischen Wüstenväter glaubten, so die den folgenden Ausführungen zugrundeliegende Ansicht, an eine Interdependenz und Synergie körperlicher *und* geistiger Askese. Abbas Johannes erteilt indirekt Zeugnis darüber, auch wenn nicht alle Aspekte – besonders die technische Seite – mit seinen Worten abgedeckt sind:

> „Darum mach jeden Tag, […] im Ertragen der Bedrängnis des Herzens und in der Wachsamkeit, in vielem Gebet und Fürbitten, […] durch Verzicht auf das Materielle und dessen, was zum Fleisch gehört, im Kreuztragen, im Kampf, in Armut des Geistes, in geistlichem Vorsatz und Askese,

527 Dodel, Sitzen, 86f., Zitat 87.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

> durch Fasten, Bußgesinnung und Weinen, […] in Herzensruhe bei der Arbeit, in Nachtwachen, in Hunger und Durst, in Kälte und Blöße, in Anstrengungen, dich in dem Grab verschließend, als wärst du schon gestorben, daran denkend, daß der Tod zu jeder Stunde nahe ist."[528]

Die Mühe sei vergebens, resümiert Abbas Elias, geschieht sie nicht, wenn der Geist im Einklang mit dem Leib steht.[529] Und Abbas Agathon wird gefragt, ob denn die körperliche Anstrengung oder die Bewahrung des Geistes wichtiger sei, worauf dieser mit einem Gleichnis von einem Baum gemäß Mt 3,10 antwortet, dass die körperliche Anstrengung den Blättern gleicht, die innere Bewahrung der Frucht. Zwar ist das Tragen der Frucht, so weiter, wichtiger, doch der Schutz der Blätter ist auch von Nöten.[530] Diese für die Argumentation etwas behelfsmäßig wirkenden Vergleiche sollen nur andeuten, dass auf der Basis einer Wechselwirkung einerseits der Geist durchaus in die körperliche Übung miteinbezogen werden konnte und andererseits das Körperliche dergestalt auf das Geistige einzuwirken vermochte. Peter Brown formuliert in seinem wegweisenden Werk zur antiken christlichen Askese zutreffend: „The material conditions of the monk's life were held capable of altering the consciousness itself."[531]

Das indes zu demonstrieren, vermag im Besonderen ein spezfisches, für die Askese der Mönche bedeutendes Phänomen:

1.1 Die „Hesychia":

Einer der Schlüsselbegriffe leib-geistiger Praxis bei den Wüstenvätern ist die „*Hesychia*" (ἡσυχία). Es ist unerlässlich, sich im Kurzen auf ihre Bestimmung einzulassen. Denn ausnehmend sie ist es, die gekennzeichnet ist – abgesehen von dem wohl äquivalent gebrauchten Begriff der „*Anapausis*" (ἀνάπαυσις)[532] – von physischen Übungen und dem

528 G 349: Johannes Kolobos 34 (PG 65, 216B), dt.: Miller, Weisung, 124f.
529 G 264: Elias 6 (wie oben in Anm. 310).
530 G 90: Agathon 8 (PG 65, 112AB), dt.: Miller, Weisung, 42.
531 Brown, Body and Society, 237.
532 Vgl. für ein ähnliches Verständnis von *Hesychia* und *Anapausis* u. a. G 91: Agathon 9 (PG 65, 112BC), dt.: Miller, Weisung, 42; siehe weiter Dodel, Das Sitzen, 45; Holze, ANAPAUSIS, 1–17; id., Erfahrung und Theologie, 255f.; Ryrie, Desert Movement, 139.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Zustand einer Gotteserkenntnis oder Gottesnähe,[533] in jedem Fall aber von einem begierdenfreien und von Anfechtungen der Dämonen oder Satans losgelösten Dasein, kurzum: von einem idealen körperlichen wie seelischen Befinden.[534] Nicht zuletzt deshalb kann die *Hesychia* gewissermaßen als das höchste Ziel überhaupt für die asketischen Bemühungen der Mönche gelten.[535] Die Bedeutung dieses Begriffs ist vielschichtig und kann nur schwer mit einem pointierten Wort wiedergegeben werden. Bei der Begriffssuche in einschlägigen Lexika wird diese Mehrdeutigkeit vor Augen gestellt,[536]kann aber gleichsam zu einer näheren Bestimmung der Bedeutung, die die *Hesychia* besonders in den Apophthegmata besitzt, hinführen. So drückt sie u. a. „Ruhe" aus, was so viel meint wie Stille im akustischen Sinne. Daneben ist aber noch das „Schweigen" gemeint, zudem kann es die Bedeutung von „Einsamkeit" oder „Zurückgezogenheit" annehmen, weiterführend dann auch das „Ungestörtsein". In diesem Bedeutungszusammenhang ist sicher auch noch das Verständnis einer gewissen „Untätigkeit" zu verorten. Im Weiteren ist neben dieser eher äußerlichen Stille noch die „innerliche" angesprochen, insofern *Hesychia* auch „innere Ruhe" aussagen kann, konkreter: „Seelenruhe", „Zufriedenheit", „Gelassenheit".

533 So wird für die Hesychia beim Altvater Alonios vorausgesetzt, dass der Mönch sich mit Gott allein in der Welt befindet, dass also sonst nichts als die Gegenwart Gottes darin zählt, G 144: Alonios 1 (PG 65, 133A), dt.: Miller, Weisung, 60; Sie gewährt den inneren Augen Scharfblick, wie es bei Abbas Dulas heißt, G 194: Dulas 1 (PG 65, 161BC), dt.: Miller, Weisung, S. 81, womit nichts anderes gemeint sein dürfte als der Blick bzw. die Erkenntnis für Gott; weiter für die Erkenntnis Gottes in der Hesychia G 801: Rufos 1 (PG 65, 389B), dt.: Miller, Weisung, 266; Miller, der die Hesychia in den Übersetzungen mit „Herzensruhe" wiedergibt, definiert diese als eine Art „Vorwegnahme des himmlischen Zustands, ein Ruhen aller Anfechtungen, Begierden, Wünsche […]" (Miller, Weisung, 460).

534 G 554: Neilos 9 (PG 65, 305C), dt.: Miller, Weisung, 197: der Mönch bleibt in der Hesychia frei von den Angriffen des Feindes; wieder G 801: Rufos 1 (PG 65, 389C), dt.: Miller, Weisung, 266 mit ähnlicher Formulierung.

535 So beklagt ein Bruder, dass er einfach nicht die Hesychia zu finden vermag, tue er, was er wolle, worauf der alte und erfahrene Abbas Theodor ihm entegegnet, er versuche schon seit siebzig Jahren das Finden derselben, G 269: Theodor von Pherme 2 (PG 65, 188AB), dt.: Miller, Weisung, 269; weiter: G 404: Johannes Eunuchos 4 (PG 65, 233B): Gebot des Nachahmens der Hesychia der Väter; ähnlich G 788: Paphnutios 3 (PG 65, 380A), dt.: Miller, Weisung, 257; G 801: Rufos 1 (PG 65, 389C), dt.: Miller, Weisung, 266: Aufforderung zum Ewerb der Hesychia.

536 Vgl. Liddel-Scott, Greek English Lexicon, 779; Menge, Langenscheidts Größwörterbuch Griechisch-Deutsch, 322f.; Danker, Greek-English Lexicon, 440.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Besonders letztere Bedeutungszuschreibung ist ebenso bei den Wüstenvätern vorzufinden. Es ist bei ihnen ein Zustand der inneren Ruhe, der vielfach an Modi der Versenkung und Sammlung (Kontemplation) erinnert.[537]Aber auch die ganze Bandbreite der eben geschilderten Bedeutung an eher äußerlichen, nämlich spatialen, sozialen, ja auch kinetischen bzw. motorischen Zuschreibungen ist durchaus im Zusammenhang der *Hesychia* bei den Mönchen zu beobachten.[538]

1.1.1 … verstanden als körperlicher Modus und Mechanismus

Diese kurzen Ausführungen sollen lediglich als Andeutungen dienen für das, was im Folgenden zu zeigen sein wird: nämlich dass die *Hesychia* eine *körperliche Praxis* bedeutet, die vielschichtig ist, und die ganz eindeutig auf das Somatisch-Sensorische des Mönches zugreift und das Technische involviert. Die damit verbundenen Übungen und Körpermanipulationen zeigen, dass die *Hesychia* ein (bewusst) körperlicher als auch durch den Körper herbeigeführter Erfahrungsmodus ist. Dieser Modus kann ein partielles oder auch vollständiges Abschalten jeglicher geistiger, konkreter: gedanklicher Prozesse als Ergebnis der körperlichen Übung bedeuten.

Die Übungen sollen dabei ganz im Sinne des oben erörterten Verständnisses von Körper- und Imaginationstechniken (siehe I 3.7) dargestellt werden als psycho-physische koordinierte Technologien zur Generierung spezifischer, sozio-kulturell definierter Erlebnisse und damit veränderter Selbst- und Weltwahrnehmungen, die systematisch induziert und beständig und wiederholt geschehen können. Es wird im Zusammenhang dessen stets ein Rekurs auf die möglichen physischen Veränderungen, die solche Körperpraktiken gehabt haben können, versucht. Dabei soll der Frage nach der „physische[n] Seite religions-

537 Vgl. Dodel, Das Sitzen, 45; Schulz/Ziemer, Mit den Wüstenvätern, 148 und 164; Harmless, Desert Christians, 228f.; Blum, Byzantinische Mystik, 130–134; Flogaus, Art. ‚Hesychasmus/Hesychastischer Streit, 1712f.

538 Vgl. in diesem Zusammenhang auch Ware, Silence in Prayer, bes. 90–93, 102; id., Art. ‚Hesychasm', 189f.; siehe für eine kompakte Auflistung der *Hesychia* in den Apophthegmata Patrum: Müller, *Hesychia*, 172–176; Müller vertritt ibid., 153 oder 176, die Ansicht, die *Hesychia* war für die Mönche ursprünglich ein Begriff für ihren Wohnort und wurde erst im fünften Jahrhundert zu einem „spirituellen Konzept der kontemplativen Ruhe".

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

psychologischer Phänomene“[539] Rechnung getragen werden, d. h. Überlegungen zu in Verbindung mit körperlicher Manipulation auftretenden bewusstseinsbetreffenden bzw. kognitiven Veränderungen müssen erwogen werden.[540] Es wurde schon anderweitig auf den engen Zusammenhang von asketischen resp. kontemplativen Praktiken und veränderten Zuständen des Bewusstseins (*altered states of consciousness, ASC*) hingewiesen.[541]

Eine solche Auseinandersetzung soll nun kein moderner „Kunstgriff“ sein, und es soll auch nicht einfach von physiko-chemischen Zuständen auf Erfahrungsmodi geschlussfolgert werden, allein schon aufgrund oben bereits benannter Probleme (siehe Kap. I 3.5), geschweige denn religiöse Bewusstseinszustände als mentale Störung oder Erkrankung erklärt werden.[542] Das moderne Verständnis von „Bewusstsein“ sollte nicht in irreführender Weise in das Denken und die Zeugnisse der Mönche hineingelesen werden. Ihre Narrative und Performanzen waren v. a. der *imitatio Christi* verschrieben und nicht kognitionspsychologischen und neurophysiologischen Prämissen.[543] Trotzdem müssen wir bei all dem Vorbehalt berücksichtigen, dass die Mönche mit ihrer *Hesychia* und den damit verbundenen Praktiken – bewusst oder nicht, das scheint an der Folge wenig zu ändern(!) – ein physiologisches Klima der kognitiv-emotionalen Veränderung und damit auch der erhöhten Bereitschaft für Zustände, die allgemeinhin als „veränderte“ oder „alternative Zustände des Bewusstseins“ beschrieben werden können, geschaffen haben; dass sie also kurzum nicht die Überlegung einer Veränderung ihres Bewusstseins, sondern die dessen Bil-

539 Wuttke-Groneberg, Religionsphysiologie, 113.

540 So schon Farré-i-Barril, Asceticism, 217f. in Bezug auf das asketische Phänomen des Schafentzugs: „consideration should […] be given to hallucinating states and more general cognitive dysfunctions and alterations brought forward by long term sleep deprivation and, in particular, to the cultural-religious meanings attributed to them.“

541 Vgl. hierfür bes. Bushell, Ascetico-Meditational Discipline, bes. 553; Kroll/Bachrach, Mystic Mind, 9f.

542 Vgl. hierfür bspw. Mahr, Was St. Antony Crazy?, 253–262; Kemp, Demonic Possession, 21–29; vgl. für meine Ansicht auch den aufschlussreichen Aufsatz B.A. Wallace, Intersubjective Worlds, bes. 326f.

543 Kroll/Bachrach, Mystic Mind, 27 formulieren in Hinblick auf mittelalterliche Mystiker zutreffend: “This is not to say that each ascetic consciously said: ‘Now I will alter my state of consciousness by engaging in self-injurious behaviors.’”

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

dung zugrundeliegenden Mechanismen angestoßen haben.[544]Denn auf der Basis der oben bestimmten Vorstellung von „Induktionstechniken" (I 3.7, S. 51 oben) wird auch hier von einem gewissen „üblichen" Zustand, d. h. einer stabilen Funktion unseres psychophysischen Apparats ausgegangen. Jener Apparat, der auf eine dynamische und Homeostase bzw. Ausgleich anstrebende Interaktion der physischen Systeme und Subsysteme, d. h. der biochemischen, emotionalen, zerebralen, motorischen, propriozeptiven usw. Vorgänge, ausgerichtet ist, wird nun je nach Praxis aus dem Gleichgewicht gebracht oder verändert durch der Wahrnehmungspsychologie bekannte physiologische Stimuli.[545] Das geschieht auch durch veränderte neuronale bzw. synaptische Verbindungen, welche wiederum eine veränderte Perzeption, Erinnerung und Emotionskonstellation bedingen können.[546] Folge ist demnach auch eine Veränderung des als „üblich" empfundenen bzw. stabilen Zustands unseres Bewusstseins.

1.1.2 … verstanden als veränderter Bewusstseins- und Wahrnehmungsmodus

Die Reduzierung der vermeintlichen Problematik liegt, soweit ich das sehe, wohl ohnehin eher in der Bestimmung des Verständnisses von „Bewusstsein" und „veränderten Bewusstseinszuständen". Vor dem Hintergrund der somatischen Bedingtheit, sozio-kulturellen Herkunft sowie der damit verknüpften persönlichen Zielsetzung haben bereits Erika Bourguignon und E. Mansell Pattison Versuche in Hinblick auf

544 Ein solches Verständnis konvergiert auch mit der oben aufgeführten Auffassung von religiösem Erleben als Ereignis auf kognitiver Basis, die den ganzen Organismus (d. h. auch Hormon- und Nervensystem) inkludiert (Kap. I 3.6.1), also quasi ein dynamsiches System materieller Prozesse darstellt (I 3.6.2), und einen somatischen Zustand im Sinne einer somatischen Kognition, konkreter eine nonverbale, unbewusste kognitive Verarbeitung des Körpers bedeuten kann (I 3.6.3). Proudfoot, Religious Experience, 136, schreibt, der die religiöse Erfarung Suchende und Erlebende sieht die Manipulation nicht als Gründe, sondern eher als "catalysts", er transzendiert die natürlichen, physiologischen Gründe; siehe für grundlegende Ausführungen v. a. zur unbewussten Beeinflussung u. a. Kissin, Unconscious Programs, 321–335; Kihlstrom, Unconscious Processes, 34–36.

545 Vgl. dafür Tart, Systems Approach, 262f., für den Zusammenhang auch 247.

546 Vgl. dafür allg. u. a. Bower, Awareness, 209–231.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

altered states of consciousness gemacht,[547] die John Pilch dann auf seinen Forschungsbereich ‚Biblische Studien' appliziert hat, um ein Modell zu entwickeln,[548] das auch für unsere Überlegungen als passend empfunden wird:

> "ASCs are defined as conditions in which sensations, perception, cognition, and emotions are altered. These are characterized by changes in sensing, perceiving, thinking, and feeling. In addition, these states modify the relation of the individual to the self, the body, one's sense of identity, and the environment of time, space, or other people."[549]

Das ist sehr treffend für unser Verständnis und keine unhaltbare Spekulation: Wahrnehmung, Kognition und Emotionen in Bezug auf die eigene Identität, den Körper und die Welt werden verändert. John Kihlstrom mag dieses Verständnis noch profilieren, indem er die phänomenologische, praxis- und verhaltensbezogene sowie die physiologische Schlagseite herausarbeitet; er definiert veränderte Zustände wie folgt:

> „(1) operationally, as the product of particular induction technique; (2) phenomenologically, as an individual's subjective report of altered awareness of voluntary control;[550] (3) observationally, as changes in overt behavior corresponding to a person's self-report; and (4) physiologically, as a particular pattern of changes in somatic functioning."[551]

Eine solche Festlegung berücksichtigt den Umstand, dass physische Variablen als Möglichkeiten asketischer, körperlicher Technik hin zu

547 Vgl. Bourguignon, Psychological Anthropology; Pattison, Psychosocial Interpretations, 5–19.

548 Vgl. Pilch, Alternate Consciousness, bes. 241; id., Transfiguration, bes. 52.

549 Pilch, Altered States, 133; die hier vorgenommene Bestimmung von Pilch stimmt in ihrer Grundidee auch mit der Definition von „Bewusstsein" im Rahmen der Klinischen Psychopathologie überein, vgl. Casey/Kelly, Clinical Psychopathology, 81: "Consciousness can be simply defined as a state of awareness of the self and the environment." Eine wirklich zufriedenstellende Bestimmung von „Bewusstsein" lag lange nicht vor und ist auch gegenwärtig schwierig zu erkunden, vgl. u. a. Kihlstrom, Taxonomy of Consciousness, 116–118; vgl. für einen allgemeinen Definitionsversuch z. B. Natsoulas, "Consciousness", 906–914.

550 Vgl. dazu auch schon Pekala, Quantifying Consciousness, 31–35.

551 Kihlstrom/Eich, Altering States, 207; Vaitl et al., Psychobiology, 98–127, trennen klar zwischen psychopathologisch, „kranken", spontan geschehenen, physisch bzw. physiologisch sowie durch psychologische Bedeutung stimulierten veränderten Bewusstseinszuständen.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Transformationen der Erlebens- als auch (Selbst)Wahrnehmungswelt religiöser Menschen gesehen werden können. So besagt auch eine weitere Definition nichts anderes, als dass die Veränderung beim *altered state of consciousness* nicht so sehr eine Veränderung des Bewusstseins oder der „subjektiven Erfahrung" als solche ist,[552] sondern im Informations- und Repräsentationsverhältnis von Bewusstsein und der Welt liegt, was letztendlich zur Folge hat, dass ein „veränderter Bewusstseinszustand" bestimmt werden kann als ein Zustand, bei dem die neuro-kognitiven Mechanismen erhöht dazu neigen, gewisse Missinterpretationen oder abweichende Deutungen zu „produzieren".[553] Nun ist freilich der Modus ein anthropologischer im Sinne davon, dass jeder Mensch gewisse kognitive Mechanismen besitzt, bestimmte Phänomene oder Dinge als „normal", andere als abweichend zu deuten. Was jedoch als „normal" und was als davon unterschieden verstanden wird, ist kulturell und individuell abhängig.[554] Schon allein deshalb wird auch in modernen anthropologisch-psychologischen Beurteilungen das kulturelle Phänomen als solches mitgedacht; denn die Bestimmung als auch Bewertung eines veränderten Bewusstseinszustands ist untrennbar an dieses gekoppelt, und der kognitive Modus, der zwischen „normalem" und „verändertem" Bewusstseinszustand unterscheidet, ist auch der der Bedeutung für das (kulturelle) Individuum.[555] Dass indes eine – besonders rituell inszenierte – Veränderung des Bewusstseins nahezu allen menschlichen Kulturen, und damit auch Religionen und spirituellen Traditionen eignet, und dass inter-

552 Bewusstsein als „subjektive Qualität von Erfahrung", vgl. Chalmers, Conscious Mind, 6; vgl. für zwei prägnante Darstellungen zur Forschung bzgl. veränderten Bewusstseinszuständen: Kokoszka, States of Consciousness, 5–8; Cvetkovic, Introduction, bes. 11–13.

553 Vgl. Kallio/Revonsuo/Sikka, Altered State, 187–204.

554 So ähnlich bereits Craffert, Shamanism, 156; schon allein deshalb kommt man mit psychopathologischen Ansätzen bei antik-religiösen Phänomenen nicht weit, da das, was heute unter psychologischen Prämissen als „gestörtes Verhalten" betrachtet wird, erstens in dieser Erklärungsform noch nicht präsent war und die damaligen Menschen gewisse „abweichende" Wahrnehmungsphänomene als üblich und nicht negativ sehen konnten; die die vermeintlich „gestörte" Person umgebenden und diese beurteilenden Personen definieren „normal" und „abnormal", dazu bes.: Halling/Nill, Demystifying Psychopathology, 179–192.

555 Vgl. hierfür bereits Johnson, Psychophysiology, 516: der Bewusstseinszustand muss erst bekannt sein, und zwar vom Subjekt.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

kulturelle Betrachtungen nahelegen, bestimmte Gemeinsamkeiten von Erfahrungen auch biologischen Variablen, gewisse Differenzen wiederum soziokulturellen Einflüssen zuzuschreiben, stellt keine unhaltbare Spekulation dar.[556]

Dies allerdings spannt wieder den Bogen zur oben vorgenommenen Bestimmung vom Zustandekommen „religiöser Erfahrung" als Bewusstseinsmodus aus dem Ergebnis der Interpretation im eigenen (kulturellen/religiösen) Referenzrahmen und als intentionales Moment (siehe Kap. I 2.4). Und es stimmt mit Überlegungen in den Kulturwissenschaften überein, dass gewisse „cultural patterns",[557] d. h. das soziale Milieu und die kulturelle Erwartung, bei der Konstitution und Sinngebung solch anthropologischer Bewusstseinszustände wie Träumen und darin stattfindenen Offenbarungen oder Visionen grundlegend sind.[558] M. a. W. können gewisse „cultural patterns" den Ausgleich von als Abweichungen oder Dissoziationen empfundenen Bewusstseinszuständen bewältigen. Es zeigt: Bewusstsein ist eine Art Prozess, bei dem bestimmte, eben auch modifizierte Informationen über Wahrnehmung und Gefühl zusammengefügt sind in eine ganzheitliche und multidimensionale Repräsentation und bei dem diese Informationen angepasst werden an bereits vorhandene Informationen von Erinnerung und individuellen Bedürfnissen sowie Erfahrungen.[559] Wie man es auch betrachtet, übrig bleibt ein *Zustand des Bewusstseins*; dieser ergibt sich aus mulitdimensionalen und multimodalen Aspekten des menschlichen Organismus und seiner (kulturellen) Umwelt. „Everyone agrees that we there discover states of consciousness", schrieb schien James vor geraumer Zeit.[560]

Ein wichtiges Anzeichen für die Veränderung des Bewusstseinszustands ist, dass sich die gedanklichen Prozesse des Individuums ent-

556 Vgl. dafür Winkelman, Paradigm, bes. 23.
557 Vgl. Dodds, The Greeks, 102–134, bes. 102–104 und 112.
558 Vgl. hierfür auch Cox Miller, Dreams, 29; Krönung, Ecstasy, 36; id., Gottes Werk, 7, Anm. 21: im Sinne des schon von Dodds zitierten Grundsatzes E.B. Tylors, „was ich glaube, das sehe ich auch; und was ich sehe, das glaube ich"; siehe für weitere Literatur in diesem Sinne; Green, Alexander to Actium, 594f.
559 Vgl. schon John, A Model, 4.
560 James, Principles, 185; für den ganzen Zusammenhang siehe auch Freeman, Consciousness, 1–19.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

scheidend verändern.[561] Und ein grundlegender Aspekt eines veränderten Bewusstseinszustands kann eben auch die oft durch Meditation und Gebet gesuchte Reduktion gedanklicher Verwirrung sein.[562] Dies ist ein bedeutsamer Punkt der in den folgenden Punkten (Punkt IV 2 und IV 3) beschriebenen, unter dem Leitstern der *Hesychia* stehenden Körpermodifikationen und -techniken.

1.2 Andere körperbezogene Modi

Neben der *Hesychia* als einem eher im Deutungsrahmen kontemplativer Phänomene anzusiedelnden Zustand – das legen Momente wie „Ausblenden von Gedanken", „innere Ruhe resp. Gelassenheit" nahe – kommt es bei den Wüstenvätern, wie schon unter III 4.1 („Stellung des Körperlichen bei transzendenten Erlebnissen") durch einige Beispiele dargelegt wurde, auch zu eher diffuseren oder konkrete religiöse Elemente betreffenden Erlebniszuständen, so ekstatischen Momenten und solchen meist damit verbundenen Erfahrungen wie Visionen oder Auditionen. Der Einfachheit halber werden letztere unter gewisse ekstatische Momente subsumiert, eingedenk der Tatsache, dass es in wissenschaftlichen Abhandlungen, aber auch im „Volksmund", allzu oft zu einem inadäquaten Zusammenfassen diverser devianter psychischer wie physischer Zustände unter den Begriff der „Ekstase" gekommen ist.[563] Sehr oft jedoch kommt es gerade bei ekstatischen Zuständen der

561 Vgl. schon Tart, Introduction, 1: "shift in his pattern of mental functioning, that is, […] also that some quality or qualities of his mental processes […] are different."

562 Vgl. Kroll/Bachrach, Mystic Mind, 39; ibid., 47: "[…] the task for all religions that value spirituality and transcendental experiences is to develop techniques and rituals for reducing mental clutter [sc. an ongoing stream of shifting and fairly fragmented segments of thoughts and images]."

563 Vgl. Zinser, Art. „Ekstase", 253f.; auch Barbara Müller, die intensiv über die Wüstenväter gearbeitet hat (allerdings mehr kirchen- und theologiegeschichtlich), schreibt in Hinsicht auf deren Erfahrungsweisen und mit Bezugnahme auf eher relgionswissenschaftliche Definitionen (sc. Zinser, Art. „Ekstase"): „Die Wahrnehmung an sich unsichtbarer Dinge gehört […] in den Bereich des Visionären… Die in den Apophthegmata Patrum beschriebenen Visionen erfolgen oft in ekstatsichen Zuständen. Unter Ekstase ist ein Aussersichsein (ἔκστασις) zu verstehen: Ein *aussergewöhnlicher Bewusstseinszustand*, der mit einer intensivierten

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Mönche zu einem visionären Erleben, zu einer Schau bspw., oder auch zu einer anders gearteten Imagination.[564]

Was indes in aller gebotenen Kürze hier aufgezeigt werden soll, ist, dass auch solche Zustände als mit dem obigen Verständnis konform gehende körperliche Zustände, d. h. als körperlich erfahrene als auch körperlich herbeigeführte Zustände des Bewusstseins verstanden werden. Diesem implizit ist die Überzeugung, dass es von einem Bewusstseinszustand, sei dies nun methodisch induziert oder eine (zufällige) Folge, zu einem veränderten Zustand des Bewusstseins des religiösen Individuums gekommen ist.[565] Es ist also auch hier das Ansinnen, ekstatische Zustände und andere Veränderungen im Bewusstsein bei den Mönchen, ebenso wie den Zustand der *Hesychia*, als technisch und physisch induzierte, und mitunter rituell wiederholte Methoden zu verstehen.[566] Es manisfestiert sich im Folgenden das, was in vielen Religionen und Kulturen zu greifen ist: dass spezifische körperliche Manipulationen und Praktiken genutzt werden, um bestimmte visionäre, trance-ähnliche oder andere Erlebnisse zu induzieren.[567] Ekstatische Momente als Zustände des veränderten Bewusstseins stellen gewisser-

---

Wahrnehmung sowie von aussen oft unverständlichen Verhaltensweisen einhergeht" (Müller, Weg des Weinens, 196; Kursivsetzung v. Verf.).

564 Beispiele dafür sind G 718: Poimen 144 (PG 65, 357B), dt.: Miller, Weisung, 239: Abbas Poimen wird vom Mitbruder Isaak bei der Ekstase gesehen. Auf die Frage, wo seine Gedanken waren, erwidert er, bei Maria am Kreuz; G 915: Tithoe 6 (PG 65, 428D), dt.: Miller, Weisung, 297; G 857: Silvanos 2 (PG 65, 408D), dt.: Miller, Weisung, 280: Silvanos gerät in Ekstase und berichtet, wie er vor das göttliche Gericht entrafft wurde; G 858: Silvanos 3 (PG 65, 409A), dt.: Miller, Weisung, 280f.: wieder Silvanos, der in Ekstase geraten ist und nach langem Ausharren berichtet, wie er in den Himmel entrückt wurde; G 329: Johannes Kolobos 14 (PG 65, 208CD), dt.: Miller, Weisung, 118f.: Johannes erzählt von einem alten Mönch, wie dieser in Ekstase geriet und eine bestimmte Vision erfährt.

565 Bereits vor nahezu einem halben Jahrhundert spricht Ioan Lewis von Ekstase als „state of altered consciousness", vgl. Lewis, Ecstatic Religion, u. a. 34; vgl. näher zu diesem Kontext, der v. a. die Forschung zum Schamanismus betrifft, Morris, Religion and Anthropology, 19–21.

566 Vgl. für jenes Verständnis u. a. Björkvist, Ecstasy, 74–86; auch hier ist wieder auf die primär im schamanistischen Bereich gemachten Erkenntnisse aufmerksam zu machen, die auch alle Methoden und Handlungen, die uns noch bei den Mönchen begegnen werden, aufzählen: Winkelman, Neuropsychology, bes. 187f.; Krippner, Epistemology, 93–118.

567 Vgl. dazu überblicksartig und recht allgemein gehalten: Welte, Art. ‚Trance(techniken), bes. 524f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

maßen anthropologische Konstanten dar, d. h. es sind Möglichkeiten der menschlichen Erfahrung *per se*, die eine das religiöse Verhalten mitbestimmende biologische Basis besitzen[568]

Jedoch, auch hier gilt wieder das gleiche wie im Theorieteil: rein körperlich erscheinende Situationen wie Erschöpfung, Hunger oder Müdigkeit haben ihre im sozialen wie kulturellen Bereich geltende Entsprechung, basieren also auch psychologisch.[569] Was das Zustandekommen besonders inhaltlicher Strukturen von ekstatischen und ähnlichen Phänomenen angeht, so ist hauptsächlich auf die Ausführungen des vorangegangenen Punktes (IV 1.1.2., Stichpunkt „cultural patterns", „Abweichungen") zu verweisen.[570]

Zu unterteilen ist eine Herangehensweise zunächst in eine Typologierung religionsästhetischer Aspekte, das meint physiologische Eigenheiten sowie Bedürfnisse und deren Modifikationen (IV 2), und in einem zweiten Teil meditativer sowie körperlich-rhythmischer Körpertechniken (IV 3).

2. Die physischen Manipulationen und Modifikationen der Mönche

Für die Einwirkung der Mönche auf ihren Körper und dessen Kondition sollen drei Komplexe unterschieden und bearbeitet werden. Zum einen wird auf dessen räumliche und sinnliche Situiertheit geschaut. Wie werden das Umfeld und das Sensorische bewusst verändert bzw. eingesetzt? Dann sollen Aspekte der Restriktion natürlicher körperlicher Bedürfnisse behandelt werden. Und in einem dritten Punkt geht es um das bewusste Suchen und Aushalten von körperlichen Grenzen sowie Unannehmlichkeiten, inklusive Seiten der Schmerzzufügung. Ich möchte also in diesem Punkt IV 2 zeigen, wie die Mönche einer-

568 Vgl. u. a. Fraas, Anthropologie, 105–121; vgl. dazu auch Winkelmann, Altered States, 393; siehe für diese Ansicht schon id., Trance States, 174–203.

569 Vgl. dazu Gladigow, Ekstase, hier bes. 26; auch Goodman, Art. „Ekstase", 62–67 unterscheidet zwischen neurophysiologischen, also körperlichen Abläufen zugrundeliegenden, und psychologischen, d. h. für sie kulturell bedingten, Aspekten.

570 Medizinisch-psychologische Studien zu visuellen und halluzinatorischen Phänomenen betonen dabei den „*impact*" sozio-kultureller Faktoren, vgl. dazu Knight et al., Cultural Context, 103–105; Larøi et al., Culture and Hallucinations, 213–220.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

seits körperliche Methoden entwickelten, um von physisch-sensorischen Einflüssen nicht abgelenkt zu werden, damit sie sich ihrem rein geistigen Leben hingeben konnten. Zum anderen sollen auch Methoden genannt werden, bei denen es um ein methodisches physisch-sensorisches Reizsetzen geht, um gerade von der geistigen Aktivität, im Konkreten von negativ besetzter gedanklicher Aktivität, abzulenken. Ich lese dabei verschiedene Stellen der Apophthegmata auf der Folie physisch-topologischer und materieller Aspekte der Mönche. Die Umwelt der Wüstenväter gleicht m. E. einem bewussten somatisch-sensorischen Ort.

Umwelt und Handeln der Mönche bedienen über diese religionsästhetischen Eigenheiten hinaus typische Muster der Askese. Weshalb die folgenden Ausführungen die allgemeinen Überlegungen zur Askese oben bestätigen sollen, wo von Askese zum einen die Rede ist als System der Selbstablehnung und Selbstdisziplin (besonders der körperlichen vitalen Seiten), um einen spirituellen/religiösen Zustand zu erreichen, zum anderen als System der (Re)Konstruktion einer neuen Identität, in jedem Fall aber als eine Methode der (Selbst)Kontrolle körperlicher, emotionaler und kognitiver Aspekte.[571] Soweit nicht schon hinreichend begründet, stellt auch dieser Tatbestand ein Argument für einen Rekurs auf in transkulturellen Mustern gründende anthropologische Fragestellungen dar. Komparatistische Untersuchungen wurden bekanntlich schon vielfach unternommen und betreffen auch konkret unseren Untersuchungsgegenstand der Wüstenväter.[572]

571 Siehe oben III 3.1., S. 99–102.

572 So hat ja Oliver Freiberger in seiner schon mehrfach genannten Studie asketische Methoden der ägyptischen Wüstenväter mit Askeseweisen der brahmanischen Tradition verglichen: siehe Freiberger, Askesediskurs, bes. für dessen theoretische und methodische Begründung der komparatistischen Besonderheit von Askese: 11–38; sowie 249–258: „ein religionswissenschaftliches Modell des Askesediskurses"; siehe weiter auch dessen Ausführungen in der von ihm herausgegebenen, komparatistisch angelegten Aufsatzsammlung zur Askese: Freiberger, Introduction, 3–21, bes. 14–18; sowie darüber hinaus lediglich die vergleichend angelegte Kulturgeschichte der Askese von Michaels, Kulturgeschichte der Askese, bes. 161f.: östliche und christliche Askese im Vergleich.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Ein Auszug aus einem Apophthegma des Antonios drückt prägnant die folgenden, unter IV 2 zu behandelnden Punkte aus:

> „Habe immer die Furcht Gottes vor Augen. Gedenke dessen, […]. Hasset alle Ruhe des Fleisches. Entsagt euch dieses Lebens, damit ihr für Gott lebt. […] Leidet Hunger, Durst, Blöße, Nachtwachen, trauert, weinet, seufzet in euren Herzen, prüfet, ob ihr Gottes würdig seid, verachtet das Fleisch, damit ihr eure Seelen rettet."[573]

2.1 Methoden der räumlichen und sinnlichen Regulierung

Wie in dem eben zitierten Ausspruch des Johannes Kolobos ersichtlich wird, definierte sich das ideale monastische Leben u. a. im Ausblenden von materiellen und anderen für den Körper kommoden Dinge, im Aushalten von Blöße und Kälte und (körperlichen) Anstrengungen, kurzum als ein Dasein unter Verhältnissen wie – ebenda beschrieben – in einem Grab. Auch an anderer Stelle wird an den Zustand, dass der Herr im Mönch „wohnt", die Bedingung geknüpft, dass man sich in die Armut und Enge begibt.[574]

Die Armut bestand allein nicht nur aus dem Verzicht auf Reichtümer, sondern zeichnete sich besonders aus durch eine Armut an sozialen Kontakten wie überhaupt an gewöhnlichen, „weltlichen" Umständen. Arsenios betet noch vor seinem monastischen Wandel einem Apophthegma zufolge zu Gott mit der Bitte, den Weg der Rettung zu erfahren. Daraufhin hört er die Worte: „fliehe den Menschen, und du wirst gerettet werden."[575] Das Begeben unter Menschen steht, kann man den Worten des Abbas Neilos entnehmen, der *Hesychia* sogar diametral entegegen.[576] Und auch die besagte Enge hat mehr zu bedeuten als nur den Aspekt der Bedrängnis und des Leidens. Hier gleichwie beim Aspekt der Menschenflucht geht es vielmehr auch um ein Abschotten von äußerlichen Einflüssen und Ablenkungen, um sich ungestört der Kontemplation und dem Inneren hinzugeben.

573 G 33: Antonius 33 (wie oben in Anm 379).
574 G 634: Poimen 60 (PG 65, 336C), dt.: Miller, Weisung, 222.
575 G 39: Arsenios 1 (PG 65, 88B), dt.: Miller, Weisung, 25.
576 G 554: Neilos 9 (PG 65, 305C), dt.: Miller, Weisung, 197f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

2.1.1 Isolierung und Deprivation

Der wichtigste Topos bei der bewussten Isolierung und Deprivation ist der der Absonderung des Mönches in sein „Grab", namentlich seine Zelle, das „Kellion". Damit einher geht überhaupt der Rückzug in das reizarme Umfeld der Wüste.[577] Ein Auszug aus den Sprüchen des Abbas Makarios erzählt, wie sich Abbas Moses darüber beschwert, dass seine Mitbrüder ihn immer wieder stören bei der Übung der *Hesychia*, woraufhin ersterer ihm rät, ganz in die Isolation der Wüste zu fliehen. Dort findet Moses dann tatsächlich die erhoffte *Hesychia*.[578] Und Arsenios abermals betend – nur diesmal schon in der Anachorese – hört wieder eine Stimme, die ihm folgende Aufforderung an die Hand gibt: „Arsenios, fliehe, schweige, ruhe! Das sind die Wurzeln der Sündenlosigkeit".[579] Hier geht es insbesondere darum, dass sich der Mönch in seiner asketischen Übung abgelenkt fühlt. Durch die Anwesenheit von Menschen, in diesem Fall der mönchischen Mitbrüder, gerät man schnell in Zerstreuung und wird von den wesentlichen Dingen abgelenkt.[580] Ein dem Antonios zugeschriebener Ausspruch erzählt von solchen Problemen, und wie einige Mönche wünschten, ihre Zellen weit entfernt von den Mitbrüdern zu errichten, um in *Hesychia* zu leben.[581]

Vielerorts in den Apophthegmata kommt dem Rückzug in sein Kellion eine bemerkenswerte Bedeutung zu. Dabei steht dieses oft

577 Vgl. bes. Keller, Wüste, 191–208; Das ursprüngliche Kellion, das uns – da wir besonders die anachoretische Lebensweise betrachten (bei Makarios heißt „den Menschen Fliehen", sich in sein Kellion begeben, G 480: Makarios 27 [PG 65, 273B], dt.: Miller, Weisung, 171; vgl. zusätzlich Guillaumont, Geschichte, 11–30) – hier interessiert, ist recht einfach in Form einer Hütte zu denken, vgl. Miller, Weisung, 460; siehe zudem Dodel, Das Sitzen, 67 Anm. 2; es entspricht damit der grundsätzlichen Materialitäts- und Gegenstandsarmut der monastischen Wüstenlandschaft des nördlichen Ägyptens, siehe dazu auch: Brooks Hedstrom, Monastic Landscape bes. 276–283; siehe ebenso, auch für versiertere Kellienformen (mit Bildern): Patrich, Monastic Landscapes, bes. 414–419; vgl. darüber hinaus (ebenfalls mit archäeologischen Bildern): Finneran, Archaeology, 67f.; zur Wüste weiter vgl. den Band Lindemann/Schmitz-Emans (Hg.), Was ist eine Wüste?, darin: Brunert, Die Bedeutung der Wüste im Eremitentum, 59–70.

578 G 475: Makarios 22 (PG 65, 272B), dt.: Miller, Weisung, 169.

579 G 40: Arsenios 2 (PG 65, 88C), dt.: Miller, Weisung, 25.

580 Vgl. dazu auch Rapp, Brother Making, 133–147.

581 G 34: Antonios 34 (PG 65, 85D–88A), dt.: Miller, Weisung, 23f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

noch über allen anderen asketischen Vollzügen. Abbas Isidor bspw. flieht in sein Kellion, als ein Bruder zu ihm kommt; auf die Frage, warum er das getan habe, gibt er die Antwort, dass auch die Tiere in ihr Lager fliehen, wenn sie gerettet werden wollen.[582] Die Zelle wird auch als Ort der Gottesbegegnung *per se* gesehen.[583] Abbas Moses sagt zu einem Bruder, der eine Belehrung von ihm verlangt: „Fort, geh in dein Kellion (und setze dich nieder), und das Kellion wird dich alles lehren."[584] Und in ähnlicher Weise rät auch Ammonas einem sehr eifrigen, jedoch immernoch bezüglich seines anachoretischen Wandels unsicheren Mönch, dieser solle sich über seine Vorhaben keine Gedanken machen – sie nützen ihm nichts –, vielmehr solle er sich in sein Kellion setzen, so wird er schon das Heil erwirken.[585] Wichtig sei es bei all dem gemäß einem anonym überlieferten Spruch nur, seinen Leib den Mauern des Kellions zu übergeben und dieses nicht mehr zu verlassen; dabei soll man die Gedanken Gedanken sein lassen, nur das Kellion verlassen sollte man nicht.[586]

Keine Praxis kann den in Zerstreuung geratenen Mönch also besser helfen als das Ausharren im Kellion: Das beständige Bleiben im Kellion ist auch für Arsenios das probateste Mittel. Dieser rät einem Bruder, der von Gedanken gequält wird, er solle in sein Kellion gehen; er könne auch ruhig etwas trinken und essen, nur sein Kellion verlassen sollte er nicht. Weiter wird gesagt, dass Arsenios ihm diesen Rat gab, weil er wusste, dass das Ausharren im Kellion den Mönch „ordnen" würde.[587] Dieses „Ordnen" ist ein erster konkreter Hinweis darauf, dass das Aushalten im isolierten Raum des Kellions eine Art *psy-*

582 G 415: Isidor 7 (PG 65, 221A), dt.: Miller, Weisung, 142.; die Seele ist in Frieden, solange man im Kellion sitzt, G 783: Petrus Pionites 2 (PG 65, 376C), dt.: Miller, Weisung, 255.

583 N 206: es ist die „Säule zur Wolke", von der aus Gott zu Moses sprach (in: Wortley, Anonymous Sayings, 146); Theodor von Pherme spricht von der „Süßigkeit" des Kellions, G 281: Theodor von Pherme 14 (PG 65, 189D), dt.: Miller, Weisung, 104f.

584 G 500: Moses 6 (PG 65, 284C), dt.: Miller, Weisung, 180. (Klammersetzung v. Verf.: auf das „Sitzen" wird weiter unten noch ausführlich eingegangen).

585 G 116: Ammonas 4 (PG 65, 120C), dt.: Miller, Weisung, 48f.

586 N 205 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 146).

587 G 49: Arsenios 11 (PG 65, 89C), dt.: Miller, Weisung, 26f.; auch Makarios verlangt, im Kellion zu bleiben, G 494: Makarios 41 (PG 65, 281B), dt.: Miller, Weisung, 178.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

chophysische Methode darstellen dürfte. Denn das, wovon der sich plagende Mitbruder des Arsenios geordnet bzw. befreit werden möchte, sind seine quälenden Gedanken. Hier steht eindeutig eine physische und räumliche Isolierung mentalen bzw. psychischen Aspekten gegenüber.[588] In die gleiche Richtung weist auch die bereits mehrfach angeklungene Weisung des Rufos, der gefragt wird, was der Nutzen der *Hesychia* sei: Rufos entgegnet, im Kellion sitzen mit der Erkenntnis Gottes; dies bewahrt vor den Geschossen des Feindes.[589] Mit den „Geschossen des Feindes" sind nun aber recht wahrscheinlich die Angriffe der Dämonen gemeint. Diese können, wie wir oben sehen konnten, lüsterne Gedanken sein, aber auch andere körperliche Bedürfnisse betreffende Gedanken meinen. In jedem Fall sind es Gedanken, die durch das Aufhalten im Kellion bezwungen werden sollen.

Die Isolation von allen Eindrücken von außen ermöglicht es dem Mönch wiederum auch, sich genauer auf das zu konzentrieren, was wirklich Gott betrifft.[590] Dazu passt ferner das Wort des Antonios, der das Verweilen des Mönches außerhalb seines Kellions mit einem Fisch vergleicht, der auf dem Trockenen liegt und dadurch verendet. Begibt sich der Mönch außerhalb seines Kellions und mit Weltleuten ab, läuft er Gefahr, die „Bewahrung des Inneren" zu vergessen und sich aus der *Hesychia* zu lösen.[591] Ein ähnliches Widerspiel von einerseits physischer Isolation und der Konzentration des Inneren bzw. Geistigen und andererseits äußerer Ablenkung und damit gedanklicher Verwirrung beschreibt auch ein Apophthegma des Abbas Dulas, der harsch ein Abschneiden von allen äußeren Beziehungen fordert, da es den Kampf gegen den Geist unwirksam mache,[592] – Kampf gegen den Geist hier verstanden als Abschneiden ungewollter Gedanken. Noch viel deutlicher – um eine letztes Beispiel zu bemühen – erzählt ein Ausspruch von einem Bruder, der von einem bestimmten Gedanken gequält wird; sowohl vom Abbas Paphnutios als auch Johannes erhält er im Koinobi-

588 Sisoes schloss konsequent die Tür, wenn er sich in seinem Kellion aufhielt, G 827: Sisoes 24 (PG 65, 400C), dt.: Miller, Weisung, 274.

589 G 801: Rufos 1 (wie oben in Anm. 532–534).

590 Zur dort vorkommenden Rede von „Wachsamkeit" (nepsis) siehe weiter unten (bes. IV 3.2.1f.); hier geht es darum zu zeigen: Konzentration auf Gott funktioniert nur durch Ausblenden von äußeren Reizen.

591 G 10: Antonius 10 (PG 65, 77B), dt.: Miller, Weisung, 16f.

592 G 195: Dulas 2 (PG 65, 161C), dt.: Miller, Weisung, 82.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

on die Anweisung, sich in sein Kellion zurückzuziehen und sich nicht auf den Gedanken einzulassen.[593]

Bis hierher könnte der kritische Beobachter die durch die Isolation entstandene Reduzierung sinnlicher Wahrnehmung als Folge der Welt- und Begierdenflucht des Mönches und nicht so sehr als notwendige Voraussetzung für die *Hesychia* verstanden haben. Nun existieren indes Ausschnitte aus den Apophthegmata, die eindeutig Bezug zu nehmen scheinen auf eine *sensorische Deprivation*. Als recht signifikant erachte ich den wichtigen Ausspruch des Antonios:

> „Wer in der Wüste sitzt und die Hesychia pflegt, der wird von drei Kämpfen befreit: dem des *Hörens*, dem des *Sprechens* und dem des *Sehens.* Nur noch ein Kampf hat er zu führen: den gegen die Unzucht."[594]

Überaus deutlich werden in dieser Stelle spezifische Sinneswahrnehmungen als negativ („Kämpfe") verstanden und eine Befreiung davon intendiert. Nun ist nicht ganz klar, ob das Ausschalten des Sehens und Hörens Bedingung, Begleiterscheinung oder Folge der *Hesychia* sind. In jedem Fall aber geht es in der Hesychia um ein methodisches Reduzieren sinnlicher Perzeption. Der Mönch scheint sich in selbiger in einem veränderten Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand zu befinden: so belehrt der Abbas Arsenios seine Mitbrüder, dass sie, solange sie noch das Schilf im Wind hören, nicht vollständig in der *Hesychia* verweilen, denn übt einer diese, hört er auch nicht mehr den Ruf des Straußes.[595] Und Abbas Poimen muss Isaak auf dessen Frage, ob er ebenso einen Hahn hat krähen hören, belehren, dass einem „Wachen" (d. h. hier wohl „der die *Hesychia* Übende") nichts an derartigen Dingen gelegen ist.[596] Ein bestimmter Mönch namens Silvanos trieb das Ausblenden visueller Reize sogar so weit, dass er, wenn er gezwungen war, mal aus seinem Kellion zu treten, sein Gesicht bedeckte, um nichts vom Licht der Außenwelt zu sehen.[597] Selbiger erklärt einem Bruder auf die Frage, warum er sein Gesicht beim Arbeiten bedecke,

593 G 790: Paphnutios 5 (PG 65, 380CD), dt.: Miller, Weisung, 258.
594 G 11: Antonios 11 (PG 65, 77C), dt.: Miller, Weisung, 17.
595 G 63: Arsenios 25 (PG 65, 96AB), dt.: Miller, Weisung, 30.
596 G 681: Poimen 107 (PG 65, 348C), dt.: Miller, Weisung, 232.
597 G 857: Silvanos 2 (PG 65, 408CD), dt.: Miller, Weisung, 280.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

seine Augen sollen nicht sehen und sein Geist nicht abgelenkt werden.[598]

Bei der Fülle der obigen Beispiele wird eine Sache recht klar: Die *sinnlichen Ablenkungen*, besonders die visuellen, schienen für die Mönche *mit der gedanklichen Aktivität* zu *korrelieren*. Das trifft im Übrigen auch für die akustischen Reize, die sich auch im Reden manifestieren, zu: wir erinnern uns an die Weisung im kürzlich angeführten Apophthegma des Arsenios („Arsenios, fliehe, *schweige*, ruhe).[599] Dieses Schweigen und Ruhe Halten als mit den Abschotten von sichtbaren Reizen zu kombinierende (Übungs)haltung und gleichsam Voraussetzung der Gotteserfahrung in der *Hesychia* kommt sehr schön im Spruch des Makarios zum Ausdruck,[600] der zu seinen Brüdern sagt „Fliehet!", worauf diese nicht verstehen, wohin sie denn in der Wüste noch fliehen sollen; doch Makarios meint mit dem Fliehen das Schweigen, was er mit dem Finger auf seinen Mund Legen symbolisiert, danach zieht er sich bezeichnenderweise in sein Kellion zurück und schließt die Tür.[601] Sowohl das akustische „Ruhen" als auch visuelle Ausblenden sind also Mittel, geistige „Ruhe" zu erlangen, sie sind *Methoden der sensorischen Deprivation*, *um den Geist* des Mönches zu

598 G 859: Silvanos 4 (PG 65, 409AB), dt.: Miller, Weisung, 281; vgl. für weitere Stellen für das Ausblenden des Sehens, die jedoch nicht eindeutig sind und auch einfach die Demut meinen können G 132: Ammoes 3 (PG 65, 125D), dt.: Miller, Weisung, 54f.; G 255: Eladios 1 (PG 65, 173A), dt.: miller, Weisung, 98.

599 G 40 oben in Anm. 579. Es ist hier nicht ganz eindeutig, ob „hesychazein" (ἡσυχάζειν) die Übung als solche meint, die ja mehrere auch noch zu besprechende Komponenten besitzt, oder das Verständnis des „still sein", d. h. „Ruhe halten".

600 Vgl. hierzu auch Holze, Schweigen, 314–321; siehe zudem Fuchs, Weltflucht der Mönche, 393–405; Keller, Stillness and Silence, 78–94; weiter Hausamann, Schweigen, 85–103; vgl. ausführlicher zur Schweigepraxis der Mönche mit Stellen Freiberger, Askesediskurs, 171–180.

601 G 469: Makarios 16 (PG 65, 269B), dt.: Miller, Weisung, 167f.; Das Reden und Hören lenken nur ab, das verdeutlicht Johannes Kolobos, der von jemandem Besuch erhält, welcher ihm ein Gespräch zu entlocken versucht, woraufhin dieser ihn ermahnt, G 347: Johannes Kolobos 32 (PG 65, 213D), dt.: Miller, Weisung, 124; die meisten Stellen in den Apophthegmata meinen mit dem „Schweigen" allerdings das „nicht Urteilen", „nicht unnütz Reden" oder „demütig Sein"; eine Weisung erzählt konkret von einer Methode des Schweigens: Agathon trug drei Jahre einen Stein im Mund, um nicht zu reden, G 97: Agathon 15 (PG 65, 113B), dt.: Miller, Weisung, 44.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

beruhigen bzw. *zu entleeren*,[602] damit er aufnahmefähig ist für Gott. Wenn Evagrius in einem gesammelten Apophthegma fordert, die Neigung zu vielem [sc. zu den Dingen] abzuschneiden, damit der Geist nicht verwirrt und die Herzensruhe (*Hesychia*) nicht zertört wird,[603] dann scheint dies genau in jenes Verständnis zu passen. Denn allzu oft scheinen die Mönche belästigt zu werden von bösen Gedanken, dies drückt sehr wahrscheinlich das oben bei Antonios angeführte „nur noch einen Kampf: den gegen die Unzucht" aus. Das Deprivieren stellt dagegen *eine* asketische und körperliche Methode dar.[604] Ein Leben frei von Verlangen und daran anknüpfenden Gedanken kam der *vita angelica* nahe.

Nun bedeutet dieser „Kampf" gegen die Gedanken aber nicht nur ein Vorgehen gegen die von Natur aus aufgrund der leiblichen Konstitution aufkommenden Bilder und Verlangen, sondern impliziert noch ein Weiteres: das Paradoxe ist nämlich, dass gerade die Isolation als *modus operandi*, um sich allem zu entledigen, wiederum Einbildungen und Gedanken beim Mönch fördern konnte. M. a. W. gerade das sich sensorisch Entziehen zeitigte – wie wir eben in einigen Aussprüchen schon angedeutet gesehen haben – auch gewisse psychische bzw. mentale Probleme. Ein Bruder wird in einem dem Theodor von Pherme zugerechneten Ausspruch geplagt, denn durch die Einsamkeit kam er zur Unruhe, woraufhin er den Rat des Theodor aufsucht.[605] Ganze fünf Jahre, heißt es in einem anderen Apophthegma, verharrt Makarios aus im Kampf gegen seine Gedanken, die ihn ereilen, während er in seinem Kellion sitzt. Makarios glaubt, sie seien dämonischer Natur, doch sie verschwinden nicht, ehe er hinaus in die Wüste geht.[606] Ähnliches wird vom Abbas Moses berichtet, der in seinem Kellion verweilend von heftigen Bildern der Unkeuschheit im Geiste bedrückt wird.

602 Vgl. hierzu auch die Rezeption dieser Idee bei Gregor von Nazianz in Abrams Rebillard, Speaking for Salvation, 151 Anm. 60, die ibid. auch auf die Wüstenväter und Arsenios zu sprechen kommt.

603 G 228: Evagrios 2 (PG 65, 173D), dt.: Miller, Weisung, 91.

604 Vgl. im Übrigen bereits den Aufsatz Grün, Reinheit des Herzens, 258–270.

605 G 269: Theodor von Pherme 2 (PG 65, 188AB), dt.: Miller, Weisung, 102.

606 G 455: Makarios 2 (PG 65, 206B), dt.: Miller, Weisung, 160f.; auch Johannes Kolobos erzählt in einem Ausspruch, wie in seinem Kellion sitzt und schlechte Gedanken ihn einnehmen, G 327: Johannes Kolobos 12 (PG 65, 208B), dt.: Miller, Weisung, 118.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Es wird weiter erzählt, wie dieser es nicht mehr aushielt in seinem Kellion und Isidor zum Gespräch aufsucht, welcher ihm rät, wieder zurückzukehren in sein Kellion, was Moses wiederum mit dem Wort „ich kann es nicht" ablehnt.[607] An diesem Beispiel wird recht gut erkennbar, wie gerade die Isolation als bedrückend und gedankenquälend empfunden wird.[608]

2.1.2 Bezugnahme auf medizinisch-psychologische Erkenntnisse zu Sensorischer Deprivation

In den Apophthegmata tauchen zahlreiche Berichte darüber auf, wie die Mönche in Vision, Audition oder andere Imaginationen geraten. Nur in wenigen Stellen ist dabei allerdings ein direkter Bezug zum Kellion-Aufenthalt herzustellen. Ein Ausspruch erzählt von Arsenios und wie dieser in seiner Zelle sitzt und eine Stimme vernimmt, die ihn auffordert mitzukommen. Im Folgenden werden ihm einige visionäre Szenen offenbart.[609] Allzu oft werden die Imaginationen – wie wir oben lesen konnten (III 4.1, bes. S. 104) – negativ und von dämonischer Art beurteilt. In einem dem Arsenios zugerechneten Apophthegma wird dieser in seinem Kellion von Dämonen heimgesucht.[610] Zwei Brüder werden gleichzeitig belästigt vom Teufel mit einem Trugbild.[611] Und wiederum in zwei Stellen der anonym überlieferten Sprüche ist von Mönchen die Rede, die in ihrem Kellion gegen die Trugbilder von Dämonen zu kämpfen haben.[612] Es ist also recht handfest, dass die Mönche in ihren Zellen ungewollte Bilder oder auch Stimmen vernahmen. Im modernen Sprachgebrauch ist bei visiuellen oder auch auditiven Einbildungen, die wie von den Mönchen angenommen eine Art Trugbilder sind und der Realität entbehren, oft von „Halluzinationen" die Rede.

607 G 495: Moses 1 (PG 65, 281C), dt.: Miller, Weisung, 178.
608 Abbas Johannes Kolobos sagt zum im Kellion Sitzen, dass es wie ein Gefängnis ist, G 342: Johannes Kolobos 27 (PG 65, 213B), dt.: Miller, Weisung, 123.
609 G 71: Arsenios 33 (PG 65, 100C–101A), dt.: Miller, Weisung, 34f.
610 G 41: Arsenios 3 (PG 65, 88C), dt.: Miller, Weisung, 25.
611 G 565: Niketas (PG 65, 312BC), dt.: Miller, Weisung, 201f.
612 N 224 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 158–160); N 312 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 206).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Nun hat die moderne Forschung zu Sensorischer Deprivation, die in den sechsziger Jahren nicht zuletzt im Zuge des Kalten Krieges eine schier unübersichtliche Menge an Material zutage brachte, auch zu *Halluzinatorischen Phämomenen* visueller und akustischer Natur und Wahrnehmungsstörungen bzw. -veränderungen gearbeitet. Besonders frühe Forschungen zu Sensorischer Deprivation haben dieses Thema fokussiert, sie sind jedoch an ihrer Brisanz etwas zu relativieren, hauptsächlich in Bezug auf psychopathologische Erklärungen.[613] Nicht zuletzt deshalb – das sei nur nebenbei erwähnt – ist auch spätestens seit den achtziger Jahren mehr die Rede von „Restricted Environmental Stimulation".[614] Trotzdem haben viele Experimente gezeigt, dass unter Sensorischer Deprivation, dieser hauptsächlich über länger anhaltende Perioden ausgesetzt, solcherlei Phänomene wie Wahrnehmungsstörungen resp. Einbildungen intensiver und deutlicher erlebt werden und von einfachen Lichtblitzen bis zu komplexen Szenen reichen können.[615] Auch wenn wir wohl bei den Mönchen keine so strikte und „hermetische" Deprivation wie in manchen Experimenten vorgenommen voraussetzen können, ist ihr spatiales und sensorsiches Umfeld in jedem Fall reduziert oder auch über lange Zeit gleichmäßig ausgerichtet, was veränderte Wahrnehmungsdispositionen gefördert haben dürfte.[616] Dass Sensorische Deprivation bzw. das Fehlen bestimmter sensorischer Abläufe spezifische organisch-systemische und nervensystemische Vorgänge beeinflussen und diese wiederum die Wahrnehmung und gegebenenfalls besonders visuelle Halluzinationen

613 Vgl. u. a. Reed, Sensory Deprivation, 155–178; dazu auch schon Suedfeld/Vernon, Visual Hallucinations, 412–413; vgl. allg. zur Sensorischen Deprivation der frühen Jahre Zubek (Hg.), Sensory Deprivation; vgl. aktueller zur Thematik Wallace/Fisher, Consciousness, 185–191; siehe zudem kurz und bündig besonders zu den experimentellen Ansätzen: Zangwill, Isolation Experiments, 393–394.

614 Vgl. u. a. Turner/Fine, Restricted Environmental Stimulation; Suedfeld, *Restricted Environmental Stimulation*.

615 Vgl. u. a Kempf/Gross, Deprivationsforschung, bes. 735; D' Agostino et al., Non-Pathological Association, 82f.; Spitzer, Halluzinationen, bes. 151–159.

616 Vgl. im Zusammenhang der Förderung von Halluzinationen durch eher gleichmäßig bleibende, mittelmäßige Stimulation (sog. „Ganzfeld-Stimulation") Vaitl, Veränderte Bewusstseinszustände, 82f.; siehe näher dafür Pütz et al., Imagery, 167–178.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

bedingen, wurde experiementell bestätigt.[617] Dabei verlangt der Organismus gewissermaßen nach einem „Ausgleich" des fehlenden sensorischen und damit auch neuronalen Inputs.[618] Bestimmte modulatorische Mechanismen im Organsimus gleichen sozusagen zu hohe oder zu niedrige sensorische Informationen aus im Sinne eines normalen Reizlevels des Organismus. So kann es gleichsam zu einem Ersetzen des fehlenden äußeren Reizes durch mehr innerlich ablaufende Vorgänge wie Imaginationen kommen, die in ihrer Form auch einfacher geglaubt werden, da infolge sensorischer Deprivation außerdem ein gewisser „Reizhunger", also ein Verlangen nach variablen Reizen, als auch ein gesteigertes Maß an Suggestibiltät beobachtet werden konnten.[619]

Mindestens genauso signifikant wie Imaginationen u. ä. konnte und kann Sensorische Deprivation ein erhöhtes Vorkommen von Gedenkenvorgängen und in diesem Zusammenhang auch von unerwünschten, nicht kontrollierbaren *Gedanken*, im Weiteren damit – aber nicht nur – zusammenhängender *innerer Unruhe und Stress* bedingen. Sofern wir oben gesehen haben, sind das Dinge, die die Mönche in nicht unerheblichem Ausmaß beschäftigt haben (V 2.1.1.). Ein Mönch gerät in der Einsamkeit, so in einem Theodor von Pherme zugerechneten Apophthegma berichtet, in Unruhe, worauf jener ihn auffordert, seine Gedanken zu züchtigen.[620] Ein Bruder bittet Arsenios um Rat, da er sich durch seine Gedanken gequält sieht,[621] Theodor

617 Vgl. Schulz/Melzack, Visual Hallucinations, 639–643; bes. längere Therapien des Flotation-REST, also sensorische Deprivation in sog. Flotation-Tanks zeitigen solch Phänomene, vgl. u. a. Norlander et al., Experience, 161–178. Hier sind auch out-of-body-Erfahrungen und Einheitserfahrungen berichtet; vgl. zudem Schulz/Kaspar, Flotation Tank, 161–175.

618 Vgl. bspw. Slade/Bentall, Sensory Deception, 15f.

619 Vgl. Suedfeld, Environmental Restriction, 71–86; id./Landon, Information and Meaningfulness, 248; nicht nur die zerebral-sensorische Aktivität, sondern überhaupt das interozeptiv-sensorische System sind i.Ü. um Ausgleich „bemüht": "There is an inverse relationship between the exteroceptive and the somesthetic or interoceptive sensory system. A decrease in exteroceptive stimulation results in increased sensitization to somesthetic stimulation. An increase in exteroceptive stimulation tends to block somesthetic afferent stimulation […]" (Zuckerman, Sensation Seeking, 94).

620 G 269: Theodor von Pherme 2 (PG 65, 188AB), dt.: Miller, Weisung, 102.

621 G 49: Arsenios 11 (wie oben in Anm. 587).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Sketiotes berichtet von Gedanken, die ihn verwirren und ihm die Ruhe nehmen,[622] ein anderer Bruder beklagt sich bei Poimen über viele Gedanken,[623] und selbiger Altvater wird auch von einem weiteren Mitbruder über die Belästigung von Gedanken ausgefragt.[624]

Es wird an diesen wenigen Beispielen deutlich, dass die Mönche das Aufkommen von Gedankenvorgängen und die innere Unruhe als einen gewissen Leidensdruck verspürt haben müssen. Das wird nicht zuletzt deshalb plausibel, da die von den Mönchen angenommene Ursache ihrem intendierten gottgefälligen Leben diametral entgegenstand. Das gesteigerte Vorkommen von Gedanken als gewisse Folge des Ausgleichs des *stimulus hunger* als auch das Auftreten von Gefühlen des Gestresstseins, der Unruhe, ja bis hin zu Zuständen von Angst können wahrnehmungspsychologischen und medizinischen Untersuchungen zufolge allesamt Folgen einer extensiven Sensorischen Deprivation sein.[625] Wie beispielsweise in einer Gefahrensituation kann der Organismus bei andauernder sensorischer Restriktion in einen Stresszustand geraten, der über längere Perioden hinweg empfunden zu signifikanten psychologischen Folgen führen kann.[626] Diese Annahme wird auch dadurch gestützt, dass neuroendokrine Befunde bei der Untersuchung von Sensorischer Deprivation nahelegen, dass der Körper sich auch biochemisch in einer Stresssituation befindet, insofern eine erhöhte Produktion bestimmter Katecholamine (Stresshormone) wie beispielsweise Noradrenalin bestätigt wurde.[627]

In diesem Zusammenhang ist auch noch auf ein weiteres interessantes Moment hinzuweisen, was als eine mögliche Folge aus Sensorischer Isolation entstehen kann und partiell in den Zeugnissen der Mönche zu finden ist. Wie eben gesehen fühlten sich die Mönche z. T.

622 G 300: Theodor Sketiotes (PG 65, 197B), dt.: Miller, Weisung, 110.
623 G 602: Poimen 28 (PG 65, 329A), dt.: Miller, Weisung, 216.
624 G 720: Poimen 146 (PG 65, 357C), dt.: Miller, Weisung, 240.
625 Vgl. u. a. Dietrich, Introduction to Consciousness, 147; Zuckerman, Sensation Seeking, 78.
626 Ausführlicher zu Stress in Sensorischer Deprivation vgl. Suedfeld, Experienced Stress, 259–263; Zuckerman/Hopkins, Stress Response, 371–377.
627 Vgl. Grassian, Psychopathological Effects, 1450–1454; vgl. allgemein zur physiologischen und hormonellen Veränderung Fine/Turner, Hormonal Changes, 71–92; und der Rolle von endogenen Opioiden im Zustand von Stress: Hebb et al. Endogenous Opioids, 561–583.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

in einer gewissen Zerstreuung gefangen, die besonders aufgrund von Gedanken entstand.[628] Es fiel den Mönchen dabei schwer, sich zu konzentrieren und klare Gedanken zu fassen. Von Johannes Kolobos sind zwei aufschlussreiche Episoden überliefert, in denen jener Mönch den Eindruck der Vergesslichkeit und z. T. auch Verwirrung macht, in jedem Fall aber als jemand erscheint, dem es schwer fällt sich zu konzentrieren: auf den Besuch eines Bruders und die Frage nach einem Korb setzt sich Johannes wieder in sein Kellion und vergisst ganze zweimal, worum er gebeten wurde, und fragt sogar nach dem dritten Mal Klopfen des Bruders, was dieser denn will;[629] eine ähnliche Situation widerfährt Johannes mit einem Kameltreiber, der ebenfalls mehrfach bitten muss, bis sich der Abbas schließlich den geforderten Gegenstand, ein Seil, wiederholt laut vor sich her sagen muss, um es nicht wieder zu vergessen.[630] Und auch ein anderer Mönch ist bekümmert über seine Vergesslichkeit und die Zerstreuungen in seinem Verstand und fragt Abbas Kronios, was er dagegen tun könne.[631] Die Forschung zu Sensorischer Deprivation hat schon früh die Erkenntnis zutage gefördert, dass zu einer gesunden, „normalen" kognitiven Leistung auch ein normales Maß an sensorischem Input nötig scheint.[632] Andernfalls kann es auch hier zu einer *Beeinträchtigung kognitiver Leistungen*, d. h. sich zu konzentrieren, klar zu denken u. ä. kommen und Schwierigkeiten der Aufmerksamkeitsgenerierung und -aufrechterhaltung sowie Probleme logisch zu denken können entsprechende Folgen sein.[633]

Wiederholt fällt an diesen Umständen auf, dass die Mönche mit ihrer Isolation und Seklusion oft genau das Gegenteil von dem provozierten, was sie eigentlich dadurch auszuschließen intendierten, nämlich das Ausblenden von ungewollten Trieben und Gelüste begünsti-

628 Vgl. u. a. das Beklagen der Zerstreuungen eines Bruders bei Poimen, G 696: Poimen 122 (PG 65, 353B), dt.: Miller, Weisung, 236.
629 G 345: Johannes Kolobos 30 (PG 65, 213C), dt.: Miller, Weisung, 123.
630 G 346: Johannes Kolobos 31 (PG 65, 213D), dt: Miller, Weisung, 123f.
631 G 436: Kronios 2 (PG 65, 243A), dt.: Miller, Weisung, 151.
632 Vgl. Vernon, Inside the Black Box, 85f.
633 Vgl. Kempf/Gross, Deprivationsforschung und Psychiatrie, 736f.; Kokoszka, States of Consciousness, 65; siehe weiterführend Suedfeld, Cognitive Effects, 302–307.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

genden Gedanken sowie das Fördern der Konzentration auf gottgefällige Handlungen wie das Fasten oder das Arbeiten.[634]

Dennoch sind auch positive Folgen aus sozialer und spatialer Isolation und damit verbundener Sensorischer Deprivation aus der Forschung bekannt. Diese Folgen können gewissermaßen die oben zu lesenden Forderungen mancher Altväter, sich lediglich in sein Kellion zurückzuziehen und damit die eigene Unruhe zu überwinden, stützen. *Restricted Environmental Stimulation* ist nicht ganz zufällig eine probate therapeutische Methode (REST; das T steht auch für *technique*!) bei psychischen und auch anderen physiologisch bedingten Erkrankungen, so z. B. bei stressbedingten Leiden oder bestimmten Verhaltensstörungen.[635] Der große Vorteil, der für die Mönche möglicherweise als ein Nebeneffekt ihrer räumlichen und sinnlichen Abschottung entstehen konnte, ist, dass es – ganz im Gegensatz zum erhöhten Aufkommen mentaler Aktivität und Wahrnehmungsstörungen – auch zu einer *Verringerung der Triebhaftigkeit*, d. h. bestimmter körperlicher Bedürfnisse, wie überhaupt zu einem Modus der *Entspannung oder* auch *Relaxation* kommen konnte.[636] Beides, sowohl das trieb- und begierdenlose Leben gleich einem Engel als auch der Zustand der *Hesychia* als innerer Gelassenheit und Ruhe, waren bekanntlich Ideale der Wüstenväter. Dabei korreliert – auf physiologischer Ebene betrachtet – in gewisser Weise die fehlende äußere Stimulation mit dem Reizsetzen für bestimmte körperliche Bedürfnisse, da es nicht zuletzt zu einer „Schwellenerniedrigung in den exterozeptiven Sinnesmodalitäten" kommt.[637] Wir sehen also, dass durch einen klar physiologischen Vorgang, durch eine quasi körperliche Technik, nämlich die Drosselung des perzeptiven Informationsinputs, eine Verringerung physischer Be-

634 Als bestes Beispiel kann das bereits angeführte Apophthegma des Arsenios herangezogen werden, wo dieser von einem Mönch indirekt befragt wird (vgl. G 49, oben in Anm. 587]): „Meine Gedanken quälen mich, indem sie mir sagen: du kansst nicht fasten und auch nicht arbeiten […]."

635 Siehe u. a. Barabasz, REST, 121–126; vgl. auch Suedfeld/Borrie, Therapeutic Application, 545–466.

636 Vgl. Coon/Mitterer, Introduction, 197f.; id., Psychology, 202; zudem Bushell, Ascetico-Meditational Discipline, 560.

637 Spitzer, Halluzinationen, 154.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

dürfnisse bedingt sein kann.[638] So konnte beispielsweise, auch wenn eine zufriedenstellende Erklärung des *Warum* noch nicht wirklich angeführt wurde,[639] eine bestimmte Verringerung des Bedürfnisses an Nahrungsaufnahme im Zuge von REST festgestellt werden, sowohl in der Häufigkeit, Menge als auch in der Ablehnung bestimmter Nahrungsmittel.[640] Auch wenn diese Annahme Gefahr läuft, sich im Reich der Vermutungen anzusiedeln, ist es dennoch möglich, dass den Mönchen gerade ihre sensorische Isolation und Deprivation das Fasten erleichtert haben musste. Allein nicht nur das Fasten, auch die sexuelle Triebhaftigkeit dürfte nach einer bestimmten Zeit der Isolation und Überwindung der Gedanken auf ein reduziertes Niveau gelangt sein.

Eine verringerte Trieb- und Instinktbefriedigung läuft wie erwähnt parallel mit einem relaxierenden Modus, den wir mit den Erfahrungsweisen der Hesychia verglichen haben. Dieser liegt auf physiologischer Ebene gesehen allem voran darin begründet, dass es zu signifikanten Veränderungen im Hormon- und Blutflussbereich kommt.[641] So kann sich durch reduzierte Umweltstimulation nicht nur ein energiereduzierter Zustand einstellen, sozusagen ein Körper auf „Sparflammen"-Modus, welches sich u. a. durch die eindeutige Reduzierung des Blutdrucks manifestiert,[642] es ist auch eine erträglichere Wahrnehmung von Schmerzen infolge von Sensorischer Deprivation beobachtet worden.[643] Dass die Mönche infolge ihrer z. T. harten asketischen Lebensweise auch schmerzliche Momente verspürt haben müssen, die dergestalt auf ein erträgliches Level minimiert wurden, ist recht wahrscheinlich.[644] Hierbei ist auch interessant, dass die verringerte Wahrnehmung schmerzvoller Aspekte sich eindeutig physiologisch äußert, indem durch länger andauernde sinnliche Isolation ein hypnoseähnli-

638 Derlei Erkenntnisse werden therapeutisch (bspw. am Bedürfnis des Rauchens) genutzt, vgl. u. a. Suedfeld/Baker-Brown, Restricted Environmental, 263–267.

639 Vgl. Petri/Govern, Motivation, 223.

640 Vgl. Suedfeld/Clarke, Food Aversion, 538–547.

641 Fine/Turner Hormonal Changes; id., Restricting Environmental Stimulation, 2010–2013.

642 Vgl. wiederum Fine/Turner, Essential Hypertension, 567–570.

643 Siehe dafür bspw. Wallbaum et al., Pilot Study, 33–39; Fine/Turner, Chronic Pain, 511–518.

644 Näheres zu Situationen des Schmerzes bei den Mönchen folgt weiter unten (IV 2.3.1).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

cher Zustand zutage treten kann, der sich mitunter enzephalographisch durch den Frequenzbereich der α-Wellen nachweisen lässt, was eine entspannte Haltung bedingt und gewisse Reizlevel sinken lässt.[645]

Mit den voranstehenden medizinisch-psychologischen Betrachtungen zur sinnlichen Restriktion konnte also andeutungseise gezeigt werden, dass die Mönche durchaus auch physiologisch in einen erwünschten Zustand der Reduzieruung von Reizen und Bedürfnissen hätten kommen können. Dies hätte das Begehren nach einem adamitischen oder engelgleichen Dasein bestätigt.

2.2 Einschränkung und Entziehung natürlicher körperlicher Bedürfnisse

Noch eindeutiger als die Isolation und Deprivation einer bewussten körperlichen Praxis zuzuordnen, sind die asketischen Methoden der Restriktion natürlicher Bedürfnisse, die zum gesunden Erhalt und Aufrechterhaltung des Körpers und seiner Funktionen nötig sind. Zwei asketische Praktiken waren bei den Wüstenvätern besonders auffällig und auf diese soll im Folgenden näher eingegangen werden, die Nahrungesrestriktion (Fasten) und das Entziehen von Schlaf. Neben diesen gab es noch weitere Askesehandlungen, so die sexuelle oder Kleideraskese.[646] Diese sind aber weniger interessant, da bei ihnen keine so eindeutigen psychophysiologischen und bewusstseinsdimensionalen Faktoren zutage treten.

2.2.1 Nahrungsrestriktion

Fasten als körperlich asketische Methode hat bei den Wüstenmönchen im allgmeinen keine exzessiven Ausmaße angenommen. Der Grund für das Fasten wurde weiter oben bei der Behandlung der negativen Aspekte des Körpers beschrieben und umfasst primär den Umstand,

645 Vgl. unter vielen Beiträgen Barbaez, Enhancement of Hypnotizability, 147–166.

646 Zur Kleideraskese vgl. lediglich G 759: Poimen 185 (PG 65, 368AB), dt.: Miller, Weisung, 248, neben Essen und Schlaf; G 767: Pambo 6 (PG 65, 369C), dt.: Miller, Weisung, 250; siehe näher mit nötigen Stellenangaben Freiberger, Askesediskurs, 213–226.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

dass damit etwas mit dem Sündenfall Konnotiertes verbunden wurde, also etwas im Zusammenhang des Teufels oder der Dämonen Verführerisches der Hungerbefriedigung anhaftet,[647] und dass die Körpersäfte und damit die als sündhaft angesehenen Begierden in Wallungen geraten;[648] ein von der Nahrungebefriedigung befreiter, begierdenloser Körper hatte engelgleichen Charakter, Fasten erhielt so eine eschatologische Komponente.[649] Im Großteil der Apophthegmata wird zu mäßigem Fasten, oft sogar zu einem Mal Essen am Tag geraten, und meistens wird die Dauer von zwei Tagen Fasten nicht überschritten;[650] es wird sogar vor einem übermäßigem Fasten gewarnt und ein maßvolles Fasten als „göttliches" Fasten empfohlen.[651] Zumeist ist also eher die Rede von der Frequenz und dem Zeitpunkt des Essens, der Menge der Nahrung und von dem, was gegessen wird bzw. werden sollte oder eben nicht.[652]

Nun enthält die eben angeführte Weisung der Amma Synkletike implizit den Hinweis, dass es auch zu einem exzessiven Fasten unter den Mönchen gekommen sein muss, andernfalls hätte sie nicht zu Mäßigung geraten.[653] Das beweist schließlich auch das vierzigtägige Fas-

647 Näher darüber mit dazugehörigen Bibelstellen informiert auch Bunge, Gastrimargia, 51–76.

648 Vgl. oben Kap. III 2.4, bes. S. 96f.; vgl. zudem Bunge, Gastrimargia, 85f.; interessant zu diesem Themenkomplex ist auch noch Smith, Food and Dining in Early Christianity; Caseau, Byzantium, beide in: Wilkins/R. Nadeau (Hg.), Food in the Ancient World, 357–364, 365–376.

649 Vgl. oben Kap. III 3.2.1.

650 G 102: Agathon 20 (PG 65, 113C–116A), dt.: Miller, Weisung, 44f. für ein Bsp. des täglichen Fastens bis zum Abend und dem Zwei-Tages-Fasten; siehe ebenso G 430: Kassian 4 (PG 65, 244C), dt.: Miller, Weisung, 149; G 763: Pambo 2 (PG 65, 368C), dt. Miller, Weisung, 248; G 724: Poimen 150 (PG 65, 360A), dt.: Miller, Weisung, 241; G 605: Poimen 31 (PG 65, 329D), dt.: Miller, Weisung, 217; G 536: Megethios 2 (PG 65, 300C), dt.: Miller, Weisung, 193.

651 G 906: Synkletike 15 (PG 65, 425CD), dt.: Miller, Weisung, 295.

652 Näher dazu informiert Freiberger, Askesediskurs, 197–205; Dodel, Das Sitzen, 94f.

653 So wird von Eulogios berichtet, dass dieser sehr viel fastete und sein Fasten zuweilen auf eine Woche ausdehnte, G 217: Eulogios (PG 65, 169C–172A), dt.: Miller, Weisung, 87f.; ein anderer Apophthegma berichtet von einem Mönch in einem Dorf, der so viel fastete, dass er schon der „Faster" genannt wurde, G 242: Zenon 8 (PG 65, 177CD), dt.: Miller, Weisung, 94f.; ähnliches wird von einem anderen Mönch erzählt, über die Dauer erfährt man leider nichts, G 764: Pambo 3 (PG 65, 369A), dt.: Miller, Weisung, 249.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

ten zur Fastenzeit zu Ostern.[654] Auch vom Mönch Makarios wird wochenlanges Fasten als eine für ihn gewöhnliche Übung beschrieben.[655]

Synkletikes Worte sind aber auch insofern interessant, da sie ein solches übermäßiges Fasten als „vom Feind" bzw. „dämonisch" beschreibt: es lässt sich hier fragen, ob mit diesem übermäßigen Fasten oft Erfahrungen oder Imaginationen wie Visionen o. ä. dämonischen Ursprungs verbunden waren. Antonius weiß in einem Apophthegma von einer solchen exzessiven Askese, und damit auch Fasten, bei einigen Mönchen zu berichten, und dass diese sich damit weit von Gott entfernt hatten.[656] An anderer Stelle erzählt er von Mönchen, die er kenne, welche nach vielen asketischen Bemühungen in eine Verwirrung des Geistes gefallen seien.[657] Bemerkungen wie diese von Antonius oder auch die von Synkletike können Andeutungen dafür sein, dass es mit zu hartem und andauerndem Fasten – sicher verbunden mit anderen asketischen Praktiken – zu veränderten Wahrnehmungen oder Imaginationen, zuletzt auch zur einer Verwirrung des Geistes gekommen sein kann. Dass man den Geist für solcherlei Erfahrungen – hier im positiven Sinne – durch eine derartige körperliche Praxis wie das Fasten bereitmachen könne, scheint auch eine Überzeugung der Mönche gewesen zu sein. So gibt uns Makarios ein handfestes Beispiel: „Und ich betete zu Gott und *fastete die Woche*, damit er mir ihr Werk zeige."[658]

Unzweifelhaft ist an dieser Stelle eine Verbindung vom Fasten als Möglichkeit, eine Erfahrung mit dem Göttlichen zu machen, hergestellt. Sie kann als ein Beispiel dienen, dass die Mönche sehr wohl davon ausgegangen sind, dass sie durch körperlich praktische Methoden gewisse Erfahrungen induzieren konnten – Erfahrungen, die gewissermaßen die Frucht körperlichen Entbehrens darstellten.[659] So ist auch in der *vita Antonii* davon die Rede, dass für die Gabe des Heiligen

654 Paulos der Große kommt angeblich mit einem Krug Wasser(!) über vierzig Tage aus, G 796: Paulos der Große 3 (PG 65, 381C), dt.: Miller, Weisung, 260; es ist freilich hier wieder die biblisch-symbolische Zahl der vierzig mitzubedenken.

655 G 474: Makarios 21 (PG 65, 269D–272B), dt.: Miller, Weisung, 169.

656 G 8: Antonius 8 (PG 65, 77B), dt.: Miller, Weisung, 16.

657 G 37: Antonius 37 (PG 65, 88B), dt.: Miller, Weisung, 24.

658 G 486. Makarios 34 (PG 65, 277C), dt.: Miller, Weisung, 173.

659 Vgl. dafür Krönung, Gottes Werk, 24; weiter auch Rubenson, Transformation, 285f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Geistes die Askese nötig sei,[660] mithin Antonius selbst die ihm zuteil gewordenen Offenabrungen und Visionen als Trost für die Anstrengungen der Askese verstand.[661] Mit zwei Berichten aus der Historia Monachorum haben wir zudem weitere Beispiele dafür, dass es direkt im Zusammenhang bzw. als Folge des Fastens zu Ekstasen und Visionen kommen konnte.[662] So wird berichtet, wie Makarios intensiv fastete (und betete), und nachdem er ganze drei Wochen ohne Essen in der Wüste gewesen sei, erhielt er eine Engelserscheinung, worauf dann im Weiteren eine Beschreibung der Imagination folgt; und an einer anderen Stelle wird von einem Mönch namens Helles erzählt und wie dieser nach einer Woche Fasten eine Engelserscheinung hat.

Eine letzte Stelle, wiederum aus den Apophthegmata, soll ferner veranschaulichen, dass das Fasten, als eine Methode des Mönches erachtet wurde, mit der er einen spirituellen Fortschritt und Vermögen des Erkennens bestimmter geistlicher bzw. göttlicher Dinge erwirken kann – in den Quellen ist von der Unterscheidungsgabe (*diakrisis*) die Rede, die besonders den alten Mönchen anhaftet.[663] So werden in einem Apophthegma zum Altvater Poimen die Armut, die Bedrängnis und das Fasten als wichtige mönchische Werkzeuge verstanden; letztere wird nun aber mit dem Propheten Daniel und dessen Unterscheidungsgabe gleichgesetzt, wie überhaupt im Mönch Gott innewohnt, wenn er diese drei Methoden einhält.[664]

660 Vgl. Vita Ant. 22,3 (SC 400, 196).

661 Vgl. ibid. 66,1–8 (SC 400, 308–310).

662 Hist. mon. 21,5 (125,3–11 Festugière) und Hist. mon. 11,3 (93,5–8 Festugière), beide Stellen sind weiter oben schon partiell angeführt worden, siehe Anm. 482.

663 Vgl. Bunge, Gastrimargia, 21f.; Schulz/Ziemer, Mit den Wüstenvätern, 62; Müller, Weg des Weinens, 229f.; siehe ausführlicher Gould, Desert Fathers, 44–52; Bunge, Geistliche Vaterschaft, bes. 47–54: der geistliche Vater als wahrer „Gnostiker"; über die Unterscheidungsgabe der Geister bei Antonios inder Vita Antonii hat gearbeitet: Hense, Frühchristliche Profilierungen, 121. 132; so wird ja gerade Antonios mit herausstechender Unterscheidungsgabe auch in den Apophthegmata dargestellt: G 12: Antonios 12 (PG 65, 77CD), dt.: Miller, Weisung, 17; G 14: Antonios 14 (PG 65, 80AC), dt.: Miller, Weisung, 18; vgl. zur Gabe der Unterscheidung weiter: G 322: Johannes Kolobos 7 (PG 65, 205BC), dt.: Miller, Weisung, 117; G 744: Poimen 170 (PG 65, 364B), dt.: Miller, Weisung, 244; G 8: Antonios 8 (PG 65, 77B), dt.: Miller, Weisung, 16.

664 G 634: Poimen 60 (PG 65, 336C), dt.: Miller, Weisung, 222.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

2.2.2 Schlafrestriktion

Einen weitaus strengeren asketischen Umgang als Fasten auferlegten sich die Mönche mit ihrem Schlafentzug. So wie der Mangel an Essen den Leib gewissermaßen eintrocknet und die Begierden absterben lässt, so war die Vorstellung auch vom Schlaf.[665] Essen und Schlaf hingen dabei auf das engste zusammen, da Bilder und Täuschungen besonders während des Schlafs sich eingaben.[666] Wie wir oben bei der Behandlung der negativen Aspekte des Körpers sehen konnten, wird beim Schlaf den Versuchungen, Begierden und Dämonen Tür und Tor geöffnet.[667] Schlechte Träume und solche erotischer Natur können die Folge sein.[668] Deshalb ist gerade das richtige „Wachen" wichtig, denn es vertreibt zudem schlechte Gedanken, die den Mönch übermannen können.[669] Das Schlafverhalten der Wüstenmönche variierte z. T. und reichte von einer oder ein paar Stunden Schlaf in der Nacht bis zu rigorosem Schlafentzug, auch über mehrere Tage.[670]

Über Arsenios wird vom Abbas Daniel berichtet, dass er die ganze Nacht durchwachte, morgens übermannte ihn das Schlafverlangen, doch er kämpfte dagegen und ruhte allenfalls kurz sitzend, war aber sofort wieder wach.[671] Ebenfalls von Arsenios wird der Ausspruch wiedergegeben, dass für den Mönch eine Stunde Schlaf ausreichend sei.[672] Hier sehen wir ein radikales Schlafentziehen bis zu einer Stunde nächtlich oder einem lediglichen Dösen bzw. Wegnicken aufgrund erhöhter Müdigkeit nach einer durchwachten Nacht. Eine andere Episode fällt ebenso in diesen Bereich und gibt Bericht über eine Nacht des Arsenios, die er gemeinsam mit den Brüdern Alexander und Zoilos verbringt

665 G 302: Theodor von Eleutheropolis 2 (PG 65, 197A), dt.: Miller, Weisung, 110.
666 Vgl. dazu Evagrios, Ad Monachos 11 (47 Driscoll).
667 Siehe S. 94 mit Anm. 382f. oben.
668 Ein frühchristlich wie überhaupt antik nicht unbekanntes Vorstellungsphänomen, siehe dazu lediglich Strickling, Dreams, 32–42, zu den Wüstenvätern: 35; Bovon, Authority of Dreams, 144–162; Stewart, Erotic Dreams, 279–309.
669 So wieder Evagrios, Ad Monachos 50 (54 Driscoll); abgesehen natürlich davon, dass das Wachen dem Mönch auch die noch unten beschriebenen Praktiken des ununterbrochenen Betens und Arbeitens ermöglichte (IV 4.1.1.1f.)
670 Vgl. zum Schlaf bei den Wüstenvätern auch Dodel, Das Sitzen, 95–97 mit Stellenangaben.
671 G 52: Arsenios 14 (PG 65,92A), dt.: Miller, Weisung, 27.
672 G 53: Arsenios 15 (PG 65, 92A), dt.: Miller, Weisung, 27.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

und wie er diese bittet, auf ihn Acht zu geben, dass er nicht einschlafen möge, zu groß sei die Befürchtung, dass die Dämonen ihn im Schlaf überwältigen.[673]

Sehr rigorose Schlafaskese, besonders akommode, ist von Besarion überliefert, der behauptet, vierzig Jahre seines mönchischen Daseins nicht im Liegen geschlafen zu haben, sondern nur im Sitzen oder Stehen.[674] Es ist hierbei schwer vorzustellen, dass eine solche Schlafpraxis jemals zur Tiefschlafphase hätte führen können. Eine ähnliche Tradition lässt sich in der Mönchsregel des Pachomius entdecken, die auf einer Vision dessen beruht, in der er von einem Engel den Auftrag erhält, die Mönche sollen sich Sitze mit leicht abgeschrägten Lehnen herstellen, auf denen sie sitzend schlafen sollen. Dies dürfte wahrscheinlich ein Verhindern des Abgleitens in bewusstseinsdiffuse Tiefschlafphasen als Absicht gehabt haben, zumindest aber eine notwendige Folge dessen gewesen sein.[675] Es ist sehr wahrscheinlich, dass eine derartige Schlafhygiene viele Mönche durch permanente Übermüdung bzw. Müdigkeit beeinträchtigt hat. So gibt bspw. ein Apophthegma des Poimen eine Frage einiger Mönche wieder, ob sie denjenigen Brüdern, die beim Gottesdienst einnicken, einen Stoß versetzen sollen, damit sie wieder aufwachten.[676] Ein ähnliches Phänomen dürfte das Apophthegma des Kassian sein, das von einem mönchischen Greis erzählt, welcher um die Gnade bat nicht einzunicken, wenn eine geisterfüllte Rede gehalten werde; mithin bringt selbiger sogar ein Beispiel von jungen Mönchen, denen er einst eine Rede hielt und welche allesamt wegschliefen.[677] Und bei Poimen ist von einem eigentlich typischen Erscheinungsbild von Übermüdung zu lesen, wenn er sagt, dass neben dem Hunger auch die Schläfrigkeit den Mönch nicht die einfachsten Dinge sehen lässt.[678]

Es existieren auch gemäßigte Forderungen zur Schlafaskese in den Apophthegmata, so von Abbas Sarmata, wo es heißt, man solle sich bei

673 G 81: Arsenios 43 (PG 65, 108BC), dt.: Miller, Weisung, 39.
674 G 163: Besarion 8 (PG 65, 141B), dt.: Miller, Weisung, 66.
675 Beobachtungen dazu und die dazugehörige Stelle in der Historia Lausiaca des Palladius gibt Dodel, Das Sitzen, 97.
676 G 666: Poimen 92 (PG 65, 344C), dt.: Miller, Weisung, 228f.
677 G 432: Kassian 6 (PG 65, 245A), dt.: Miller, Weisung, 149f.
678 G 706: Poimen 132 (wie oben in Anm. 382).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

zu langem Wachsein hinlegen und schlafen.[679] Ebenfalls eine von Sisoes berichtete radikale Methode des Schlafentzugs wird als unpassend dargestellt.[680] Und dennoch zeigt gerade dieses Apophthegma, dass es zu radikalen Methoden gekommen ist (Sisoes band sich an einen Felsen, um den Schlaf zu überwinden). Über eine ähnlich harte Schlafaskese verbunden mit physischen Erschöpfungsfolgen informiert uns Palladius in seiner Historia Lausiaca: berichtet wird über einen Mönch namens Moses, der sich sehr harter Schlafaskese unterzog, da er endlich die ihm im Schlaf eingegebenen Traumbilder, die ihn zur Unzucht lockten, loszuwerden trachtete; dabei wird erzählt, wie er ganze sechs Jahre in seiner Zelle verblieb und die Nächte durchwachte, ohne sich hinzusetzen oder -legen, zumeist im Gebet verweilend; als Folge erlag er großer Schwäche und Krankheit, die ein Jahr andauerte (wenngleich natürlich erzählt wird, der Teufel habe ihn dergestalt gebeutelt).[681] Dies ist ein Beispiel dafür, zu welchen Folgen rigoroser Schlafentzug führen konnte.

Bedauerlicherweise besitzen wir nur wenige Stellen in den Apophthegmata, wo ein direkter Zusammenhang besteht zwischen einer Nachtwache und einer Vision, Offenbarung oder auch einem dämonischen Gesicht: Neben der eben geschilderten Geschichte des Arsenios, der seine Mitbrüder bittet, ihn wach zu halten, da die Dämonen gegen ihn Krieg führen, was zu einem endgültigen Sieg während des Schlafes führen könne, folglich die Vermutung zulässt, er hatte damit während der Nacht zu ringen,[682] gibt es noch zwei andere Stellen, in denen von Imaginationen während der Nacht bzw. aufgrund von Übermüdung berichtet wird. Zum einen wird eine Geschichte des Abbas Zenon erwähnt, in der er nachts aus seinem Kellion geht, sich verirrt und nach drei Tagen und Nächten Umherirren völlig übermüdet hinfällt und daraufhin eine Vision erhält.[683] In einer anderen Episode geht Abbas

679 G 873: Sarmata 3 (PG65, 413BC), dt.: Miller, Weisung, 285.
680 G 836: Sisoes 33 (PG 65, 404A), dt.: Miller, Weisung, 276.
681 Vgl. Palladius, Hist. Laus. 19 (58,16–62,5 Butler).
682 Siehe für die Stellen Anm. 673 oben.
683 G 239: Zenon 5 (PG 65, 177AB), dt.: Miller, Weisung, 93f.; dieser Zusammenhang kann im Übrigen auch inVerbindung zum beschriebenen Fasten hergestellt werden, denn Zenon dürfte in dieser Zeit auch nichts gegessen haben.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Zacharias nach einer Vision mitten in der Nacht zum Mitbruder Poimen, um sich dessen zu vergewissern.[684]

Vor dem Hintergrund nicht nur dieser Sequenzen soll auch hier wieder eine Diskussion darüber folgen, inwiefern physiologische Folgen monotoner und andauernder Restriktion von körperlichen Bedürfnissen gewisse Wahrnehmungs- und Bewusstseinsdispositionen gezeitigt haben könnten.

2.2.3 Bezugnahme auf medizinisch-psychologische Erkenntnisse zu Schlaf- und Nahrungsrestriktion

a. Schlafrestriktion:

Gewiss muss nicht zwangsläufig ein direkter Bezug von nächtlichem Schlafentzug zu Wahrnehmungs- bzw. Bewusstseinsveränderungen bestehen, können solche Folgen schließlich auch später auftreten, bspw. am Tag oder erst Tage später nach gänzlicher Übermüdung. Was den Schlaf und das Verhalten der Mönche diesbezüglich angeht, so müssen wir in Hinblick auf die möglichen physiologischen sowie verhaltens- und wahrnehmungsrelevanten Effekte nochmal unterscheiden in die oben sich herauskristallisierten verschiedenen Methoden der Mönche von (1.) partieller Schlafrestriktion, (2.) strikter bis gänzlicher Schlafaskese über längere Zeit und (3.) damit in Verbindung stehender, aber auch einzeln, nämlich durch bloßes Dösen hervorgerufener Einschränkung der REM-Schlafphase.[685] Es scheint bei den Mönchen also chronische Schlafreduzierung bzw. -restriktion zu geben, sowie vollständige Deprivation von Schlaf über eine oder mehrere Nächte, und es gibt eine Art Schlafunterbrechung, das meint primär das Verhin-

684 G 246: Zacharias 4 (wie in Anm. 488).

685 Siehe dafür und für das folgende Verständnis die Beiträge Cirelli/Tononi, Total Sleep Deprivation, und Landis, Sleep-State Selective Deprivation, in: Kushida (Hg.), Sleep Deprivation, 63–79, 81–101; Bonnet, Art. ‚Partial Sleep Deprivation', 485–487; für die Schlaf-Physiologie, dessen Architektur, die Aufteilung in REM-Schlaf und Nicht-REM-Schlaf (NREM), die Schlaf-Wach-Regulation u. ä. siehe ausführlich die Ausführungen in: Colten/Altevogt, Sleep Disorders, 33–53; Spiegelhalder et al., Schlafstörungen, bes. 12–24.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

dern, in den Tiefschlaf zu fallen.[686] Letztere soll gemäß ihrem praktischen Vollzug auch als Schlaffragmentierung verstanden werden.

Der Entzug von Schlaf kann verschiedene sowohl negative als auch positive Wirkungen auf die Wahrnehmung und das Bewusstsein des Menschen haben, wenngleich erstere eindeutig überwiegen.[687] Sehr viele Effekte, die Schlafdeprivation zutage fördert, können auch bei den Mönchen in der mehr oder minder auffälligen Weise ausgemacht werden.

Zum einen kann völlige bzw. die ganze Nacht über andauernde Schlafaskese, und das über mehrere Tage, beträchtliche physiologische und psychologische Veränderungen bedingen,[688] so z. B. signifikante Beeinträchtigungen des perzeptiven Verarbeitungssystems, die sich besonders durch Störungen des peripheren sowie dreidimensionalen visuellen Feldes manifestieren und gewisse Fehlinterpretationen visueller Stimuli nach sich ziehen können.[689] Solcherlei Fehlinterpretationen können sich zu visuellen oder auch taktilen halluzinatorischen Phänomenen ausformen, wobei ein erhöhtes Auftreten in den ersten Stunden nach Mitternacht üblich aber nicht ausschließlich ist, dessentwegen man hier auch von „schlafdeprivation-induzierten" Imaginationen oder Halluzinationen reden kann.[690] Wir haben oben einige Anmerkungen getroffen zu Imaginationen und anderen Phänomenen bei den Mönchen, wovon einige für dämonischen Ursprungs gehalten worden, im Umkehrschluss also von den Mönchen so nicht gewollt waren. Psychopathologisch betrachtet trifft dies auch auf physiologisch induzierte Halluzinationen zu, die in ihrer Form plötzlich und unwillentlich aufkommen. Besonders in Kombination mit der asketischen Praxis der Sensorischen Deprivation der Mönche ist ein Auftreten von derartigen Effekten durch übermäßigen Schlafentzug also nicht unwahrscheinlich.[691] Dies bedeutet hier nun nicht – und das sei auch als eine Art

686 Vgl. dafür auch Reynolds/Banks, Sleep Disruption, 91–104.
687 Vgl. dazu ausführlich und aktuell Krause et al., Sleep-Deprived Human, 404–418.
688 Vgl. Ross, Neurological Findings, 399–403.
689 Vgl. u. a. Thorne et al., Perceptual Distortions, 787–798.
690 Vgl. Blom, A Dictionary, 474; vgl. auch Mahowald/Schenck, Dissociated States, 102.
691 Vgl. für den Zusammenhang der beiden Depivationsweisen Shurley, Hallucinations, 87–91.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Nachtrag auf Sensorische Deprivation gesagt, wie überhaupt auf die Kombination dieser mit Schlafaskese –, dass wir visuelle Halluzinationen ausschließlich pathogen oder durch nur ein solitäres (physiologisches) Phänomen erklären können.[692]

Der Inhalt einer solchen perzeptiven Störung oder eben visuellen Imagination jedenfalls könnte bei den Mönchen dann stark beeinflusst worden sein von der Erwartungshaltung, in ihrem Fall dem Angstdenken vor Dämonen bzw. dem Teufel oder dem Wunschdenken an Engel oder Christus. Zumindest ist ein Umstand in diesem Zusammenhang interessant: Untersuchungen haben gezeigt, dass unter Bedingungen erhöhter und dauerhafter Schlafrestriktion eine gewisse verstärkte Neigung zum Glauben für anomale oder paranormale Phänomene und anderes „metaphysisches" Denken auftreten kann.[693] Das hätte jedenfalls bei den Mönchen eine gesteigerte Bereitschaft für eben bestimmte Imaginationen und das Für-Wahr-Halten dieser implizieren können.

Diese Erkenntnis birgt bereits einen anderen interessanten Vergleich, den uns Forschungen zur Schlafdeprivation gewähren. Wir haben weiter oben schon gesehen, dass die Mönche mit diffusen, unkontrollierbaren Gedanken zu kämpfen hatten, des Weiteren Anzeichen der Verwirrung zeigten, ferner ein Problem besaßen, sich zu konzentrieren, bspw. bei der Arbeit.[694] Analysen zu erhöhtem Schlafentzug haben nun zeigen können, dass bestimmte Beeinträchtigungen der motorischen und kognitiven Fähigkeiten Folgen sein können.[695] Mit der vormals angeführten Mahnung des Poimen, dass Schläfrigkeit den Mönchen die einfachsten Dinge nicht sehen lässt, ist hierfür sogar eine konkrete Relation gegeben.[696] So könnte es den Mönchen, und das deuten ja auch viele Sprüche an, die das Zweifeln der Mönche und die Konzentrationslosigkeit gepaart mit quälenden Gedanken bezeugen, schwer gefallen sein, die einfachsten Dinge auszuführen,[697] geschweige

692 Vgl. dazu zurecht Weller/Wiedemann, Visual Hallucinations, 193–199.
693 Vgl. dazu Killgore et al., Sleep Deprivation, 517–526.
694 Vgl. oben IV 2.1.1. und 2.1.2. sowie das Apophthegma des Arsenios als bestes Bsp (G 49, in Anm. 587): der Mönch kann nicht arbeiten und fasten.
695 Siehe allgemein Killgore/Weber, Cognitive Performance, 209–230; dazu Durmer/Dinges, Neurocognitive Consequences, 117–129.
696 Siehe Anm. 678 oben.
697 Vgl. dazu Koslowsky/Babkoff, Meta-Analysis, 132–136; Pilcher/Huffcutt, Effects, 318–326.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

denn sich für etwas zu entscheiden – denn eine weitere kognitive Beeinträchtigung kann ein reduziertes Entscheidungsverhalten (sowie ein verschlechtertes Erinnerungsvermögen) sein. [698] Derartige Wirkungen überraschen nicht, denn mit einer lang andauernden Schlafdeprivation stellen sich auch vermehrt Phasen der Müdigkeit und Schläfrigkeit ein, nicht zuletzt auch zur Tageszeit, wenngleich erwartungsgemäß stärker in der Nacht, welche zweifelsohne ihre Auswirkungen auf das Auffassungs-, Denk-, sowie Handlungsvermögen haben.[699] Beides, sowohl starke Tagesmüdigkeit als auch das Ankämpfen übermannender Müdigkeit in der Nacht, sind Beobachtungen, die wir bei den Mönchen machen konnten. Dabei katalysierte sicherlich noch das Verhalten der Mönche, auch noch körperliche Betätigungen wie das Arbeiten oder Beten in die Nacht zu verlegen, die Störung des natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus (den zirkadiansichen Rhythmus) und die daraus resultierenden Folgen.[700]

Neben der Beeinträchtigung der Tages-Wachsamkeit sowie der kognitiven und performativen Fähigkeit dürfte in jedem Fall eine Störung auch in verstärktem Maße die Mönche getroffen: und das ist, dass es durch die Dysrhythmik der Schlaf-Wach-Konstitution, welche zwangsläufig auch die Homeostase des Körpers stört, zu einer erheblichen Verschlechterung der persönlichen Stimmung kommen kann.[701] Das liegt auch daran, dass eine wichtige Interaktion zwischen Schlaf(regulation) und emotionalem Haushalt sowie sozialem Interaktionsverhalten des Menschen besteht, die bekanntermaßen bei den Mönchen auf ein Minimum gedrosselt wurde.[702] Gleichwohl ist auch eine erhebliche Veränderung des biochemischen Haushalts im Körper

698 Vgl. dafür Balkin et al., When Sleep Deprived, 43–54; weiter Alhola/Polo-Kantola, Sleep Deprivation, 553–567.

699 K.L. Lichtstein et al., Daytime Sleepiness, 693–702; Babkoff et al., Psychologcal Variables, 145–162.

700 Siehe dazu bspw. Goel et al., Circadian Rhythms, 155–178; siehe weiterführend Siegel, Neural Control, die Abschnitte: 93–104, 136–143.

701 Vgl. Chokroverty, An Overview, 36f.: darüber hinaus hat es gesundheitsrelevante Effekte wie kardiovaskuläre Erkrankungen zur Folge, auf die hier nicht weiter eingegangen werden soll; siehe zudem Bonnet/Arand, Clinical Effects, 297–310.

702 Vgl. dafür u. a. Beattie et al., Emotion and Sleep, 83–100; Gruber/Cassoff, Interplay, 500.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

bei längerem Schlafentzug zu konstatieren, welcher sich besonders stresshormonell auswirkt.[703]

Nun verschlechtert Schlafrestriktion nicht nur die Stimmung, es kann vielmehr zu regelrechten depressiven Episoden und Denken kommen, welche primär von Gefühlen der Unzulänglichkeit, dem eigenen Fehlverhalten, Schuldzuweisungen und von Traurigkeit geprägt sein können.[704] Hierbei ist es nicht einmal unbedingt relevant, welche Form der Schlafrestriktion, also eine partielle oder eine fragmentierte, stattfindet; viel wichtiger ist dabei, dass diese Verschlechterungen der Stimmung eintreten, wenn der Schlafentzug chronisch wird, auch wenn er – in Anführungsstrichen – lediglich eine Reduzierung der Schlafdauer auf vier bis fünf Stunden pro Nacht bedeutet.[705] D. h. auch für diejenigen Mönche, die sich für eine eher verhältnismäßig moderate Schlafaskese entschieden hatten, dürften dergleichen Phänomene wahrscheinlich gewesen sein. Indes sind wir hier nicht auf gewisse Mutmaßungen angewiesen, denn die Mönche selbst geben uns eindrücklich Zeugnis von solchen Stimmungsbeeinträchtigungen bis hin zu depressiven Erscheinungen. Abseits der Tatsache, dass sie eine Grund- bis exzessive Traurigkeit als ein asketisches Ideal ansahen,[706] auf deren praxisbezogene Folgen auch noch unten unter dem Punkt des „Weinens" (IV 2.3.3) näher eingegangen werden soll, liegen nicht wenige Sequenzen vor, in denen vom stimmungszerschlagenen, antriebs- und kräftelosen Mönch zu lesen ist.[707] Dabei ist eindeutig zu unterscheiden zwischen einer idealen Traurigkeit, die der Mönch in

703 Hier ist besonders das dopamin- und opioidregulierende limbische System betroffen, wobei sich schlafdeprivationsbegleitende Symptome einstellen können: vgl. hierfür Fadda et al., Opioide Interactions, 269–278; siehe zudem Born/Fehm, Interactions, 503–511.

704 Vgl. dazu Khan-Greene et al., Effects of Sleep Deprivation, 215–221; weiter Koh et al., Somatoform Disorders, 372–379.

705 Vgl. dazu Dinges et al., Cumulative Sleepiness, 267–277.

706 Siehe lediglich die Weisung des Poimen, G 600: Poimen 26 (PG 65, 328A), dt.: Miller, Weisung, 216: der Mönch muss die Trauer immer im Herzen haben; weiter G 646: Poimen 72 (PG 65, 340C), dt.: Miller, Weisung, 225.

707 Siehe den Bruder bei Johannes Kolobos, der oft zur Arbeit abgeholt wird, aber elend und kraftlos ist, G 334: Johannes Kolobos 19 (PG 65, 212BC), dt.: Miller, Weisung, 121; Abbas Neilos weist direkt auf die Traurigkeit und Mutlosigkeit hin, als sei sie etwas für den Mönchen Typisches, G 548: Neilos 3 (PG 65, 305A), dt.: Miller, Weisung, S. 197.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

seinem Herz tragen soll, und einer solchen, die den Mönch zerknirscht und unfähig macht. Amma Synkletike trifft genau diese Unterscheidung in einem gesammelten Spruch der systematischen Sammlung und beweist,[708] dass es bei den Mönchen zu ausdrücklich depressiven Phänomenen gekommen sein muss, die als solche als bedrückend und schlecht empfunden wurden.[709] Eine berühmte Episode, auf deren weiteren Verlauf weiter unten noch ausführlich eingegangen wird, beschreibt Antonius und wie er in betrübter Stimmung und mit düsteren Gedanken in der Wüste sitzt.[710]

Die Wüstenväter haben für diese betrübte und niedergeschlagene Stimmung sogar einen Begriff gebraucht, den der *Akedia* (ἀκηδία), was so viel heißt wie „Gleichgültigkeit".[711] Es ist bei ihnen eine Art Krankheit, die den Mönch heimsucht, nicht selten geprägt ist von Kopfschmerzen, Müdigkeit und Beschwernis, und oftmals mit den Dämonen assoziiert wurde.[712] Bekanntlich hat sich die *Akedia* bereits bei den Wüstenvätern, namentlich bei Evagrios Pontikos, zu einem Laster (der acht Laster), das es zu bekämpfen gilt, entwickelt,[713] avanciert aber dann endgültig im Mittelalter zur Todsünde der „Trägheit".[714] Diese Akedia scheint letztlich aber fast die gleichen Symptome zu zeigen, wie wir sie im modernen Verständnis von der Depression kennen: Nieder-

708 Es sind 18 Sprüche in der alphabetischen (PG 65; Miller) und 9 weitere in der systematischen Sammlung der Aussprüche der Väter (PL 73; Guy) gesammelt, vgl. Schulz/Ziemer, Mit den Wüstenvätern, 99f.; Grieser, Art. „Synkletika", 1077f., sieht mehr der Synkletike zuzurechnende Apophthegmata.

709 Vgl. Spruch 27 der Synkletike (in: Paintner, Desert Fathers, 99): „There is a grief that is useful, and there is a grief that is destructive. The first sort consist in […] and attach oneself to the perfect good. But there is also agrief that comes from the enemy, full of mockery, which some call accidie."

710 G 1: Antonius 1 (PG 65, 76AB), dt.: Miller, Weisung, 15; Carter, Begging Monks, 38–41, beschreibt die Niedergeschlagenheit bzw. Depression ("dejection") der Mönche.

711 Vgl. Deseille, Acedia, 297–301; siehe zudem Müller, Von der Kraft der Seele, 62.

712 Vgl. ausführlicher Crislip, From Monastery to Hospital, 8of.; zudem id., Sin of Sloth, 143–169.

713 Vgl. Harmless, Desert Christians, 325f.; weiter: Konyndyk DeYoung, Glittering Vices, 96f.; ausführlich behandelt die Akedia bei Evagrios Bunge, Akedia; der philosophisch hoch gebildete Evagrios setzt der Akedia die Apatheia als positives Pendant entgegen, vgl. dazu lediglich Maier, Apatheia, 230–249.

714 Vgl. Müller, Die sieben Todsünden, 16–28.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

geschlagenheit, Antriebslosigkeit, übermäßige Traurigkeit etc.[715] Auf die enge Verbindung von *Akedia* und psychiatrischem bzw. psychischem Krankheitsbild wurde schon früh hingewiesen, besonders mit Verweis auf Evagrios und dessen Erkenntnis, dass der solitäre Mönch damit zu kämpfen habe.[716] So dürfte sich gerade für den ägyptischen Wüstenmönch eine gewisse diffuse Depression eingestellt haben, besonders im Zuge seiner Schlafdeprivation und Isolation, deren Beurteilung gewiss seiner soziokulturellen Konditionierung unterlegen haben dürfte, woraus – wie bereits angesprochen – die Bewertung eines dämonsichen Ursprungs entspringen konnte.[717]

Ein weiterer höchst interessanter Gesichtspunkt erschließt sich, wenn man einen genaueren Blick auf die Entwicklungen wirft, die sich bei totaler Schlafrestriktion mit damit einhergehender Deprivation der REM-Phase und des Träumens einstellen können. Wir haben solcherlei mögliches Verhalten oben beim Altvater Daniel oder Arsenios gesehen, bei denen ein Einschlafen um jeden Preis verhindert werden sollte und sich allenfalls ein sog. Wegnicken bzw. Dösen mit sofortigem sich wieder Disziplinieren einstellte (IV 2.2.2). Desgleichen konnten wir festhalten, dass sich bei den Mönchen eine Atmosphäre vermehrten Träumens ergab; zumindest wird oft davon berichtet und die Befürchtung davor, wieder einen – besonders sexuell konnotierten – bildreichen Traum zu erhalten, war ja ein Hauptgrund des Wachens. Es ist nun aufschlussreich zu beobachten, dass der Schlafphysiologe William Dement eine Untersuchung durchgeführt hat, bei der die Versuchspersonen, indem sie immer wieder aufgeweckt wurden, von der REM-Schlafphase abgehalten wurden. Als sie nun endlich schlafen „durften", konnte Dement beobachten, dass sich bei ihnen so etwas wie ein „REM-rebound" ergab und dass die nun sich wiedereinstellenden Traumphasen wesentlich verstärkter und lebhafter geschahen.[718] Die

715 Vgl. dafür auch wieder Müller, Von der Kraft der Seele, 63; eine kurze Geschichte der Akedia bis hin zur Gegenwart, einschließlich pastoralpsychologischer Implikationen, zeichnet Sautermeister, Art. „Schwermut/Verzagtheit", 504–509.

716 Vgl. Altschule, Acedia, 117–119; aktueller befasst sich mit dem Thema Wucherer-Huldenfeld, Maskierte Depression, 338–363.

717 Saroglou, Paternitas Function, 38f. schreibt: "acedia shows itself as a basic, diffuse, general depression with no specific object." Vgl. für die getroffenen Anmerkungen hinaus Azzone, Sin of Sadness, 16–30.

718 Vgl. dazu Petri/Govern, Motivation, 74.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

gleiche Situation haben wir interessanterweise bei Arsenios beobachten können, der seine Brüder bittet, ihn nicht einschlafen zu lassen und aufzuwecken, wenn er Gefahr läuft wegzudösen. Ein solches Vorgehen hätte bei den Mönchen also durchaus die Intensität als auch Lebendigkeit ihrer Träume beeinflussen können, zumal ein solcher Effekt auch in der Nicht-REM-Schlafphase (NREM) durch REM-Deprivation entstehen kann.[719] Man muss hierbei berücksichtigen, welche Bedeutung besonders die REM- Phase für das Träumen des Menschen besitzt,[720] wie wichtig das Träumen für die mentale Verarbeitung generell ist – welche Interdependenz zwischen Körper und Mentalem und Körper und Emotionen beim Träumen besteht –,[721] und dass sich der Körper das fehlende Träumen wie überhaupt REM-Schlafen zurückfordert, und das in einem dann übersteigerten Maße.[722]

In diesem Zusammenhang möchte ich deshalb noch auf einen letzten Umstand hinweisen: Die Deprivation von Schlaf, besonders der REM-Phase, fördert zusehends das Aufkommen sogenannter „hypnagogischer" und „hypopompischer" Phasen. Das sind Phasen im transitiven Bereich des Wach- zum Schlafzustands und umgekehrt, die geprägt sein können von traum-ähnlichen Sequenzen, welche sehr lebhaft und intensiv erlebt werden, in ihrem Sinne aber keine wirklichen Träume sind, da ohnehin halbwach geschehend, sondern eher Halluzinationen,[723] welche als ein gewisses Ein- bzw. Zurückgreifen der REM-Bilderwelt verstanden werden.[724] Es kann also hier auch durchaus in Richtung Visionen und Imaginationen (bspw. mit Engeln) der Mönche geschaut werden, denn da der Traum oftmals als negativ angesehen

719 Vgl. dazu u. a. Suzuki et al., Dreaming, 1486–1490; Nielsen et al., Dream-Like Quality, 1083–1089.

720 Siehe dazu bspw. Karni et al., Dependence, 679–682.

721 Vgl. dazu Schredl/Erlacher, Dream Consciousness, bes. 102–106.

722 Siehe allgemein für diese Problematik Antrobus/Bertini, Introduction, 1–16.

723 Ivanenko/Relia, Hallucinations, 209: "A hypnagogic hallucination is a vivid, dream-like sensation that is heard, seen, or felt, and that occurs near the onset of sleep. Hypnopompic hallucinations are similar experiences that occur at the awakening." Wenngleich noch einmal unterschieden wird zwischen visuellen Halluzinationen und solchen schlaf-ähnlichen Halluzinationen wie den hypnagogischen und hypopompischen, vgl. dazu Fénelon, Hallucinations, 72f.

724 Vgl. Bassetti/Aldrich, Narcolepsy, bes. 290; für das Grundverständnis von REM-Schlaf-Deprivation und die beiden genannten Halluzinationsformen siehe D'Agostino et al., Non-Pathological Associations, 67–74.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

wurde, was sich seit der frühchristlichen Literatur bezeugt, wurde möglicherweise der Hinweis auf einen Schlaf- oder schlafähnlichen Moment in der Literatur bewusst vermieden, wenn es sich aber eben um einen solchen Zusammenhang handelte. Doch das bleibt im Weitesten sicher Spekulation.[725]

Was indes weniger Spekulation bleibt, ist die Tatsache, dass mit intensivem Schlafentziehen auch eine Reduzierung triebhafter Ambitionen korreliert.[726] Dies hat seinen Grund besonders in der dadurch verringerten hormonellen Produktion, primär der Steroide, wodurch es zu einer signifikanten Reduzierung sexueller Triebhaftigkeit kommt.[727] Dass dieser Umstand den Mönchen bei ihrer Aversion gegenüber sexuellen Gelüsten und Gedanken, besonders im Schlaf/Traum, geholfen haben dürfte, scheint unnötig zu erwähnen. Neben dem sexuellen Trieb bleibt dann noch die Frage des Verlangens nach Nahrung. Wie man aus der Tatsache, dass es zu einer generellen Verlangens- und Triebdrosselung kommt – geht diese zumal mit depressiven Stimmungslagen einher –, folgern würde, kommt es durch Schlafrestriktion auch zu einem verringerten Verlangen der Essensaufnahme. Dies ist nicht so einfach zu beantworten und kann zum Teil konträr beantwortet werden.[728] Zumindest aber kommt es in den Bereichen des Gehirns, die für die Regulation des Appetits und der Nahrungsentscheidung zuständig sind (bes. Präfrontaler Cortex), zu einer verringerten Aktivität, in der Amygdala jedoch geschieht eine entgegengesetzte Aktivität, weshalb es den Versuchspersonen oftmals nach hoch-kalorischen Nahrungsmitteln verlangte.[729] Wir sind über einen derartigen Zustand durch die Quellen nicht unterrichtet, es könnte den Mönchen jedoch infolge solcher Effekte schwerer gefallen sein zu fasten.

725 Krönung, Gottes Werk, 49f. macht auf eben jene Möglichkeit der negativen Deutung und Vermeidung der Darstellung solcher Zusammenhänge aufmerksam. Sie widmet sich generell mehr dem Schlaf- und Traumphänomen in der monastischen Literatur (49–69), allerdings wenig mit den Wüstenvätern.

726 Vgl. dafür u. a. Haslam, The Incentive Effect, 362–368.

727 Siehe Freedman, Determinants, 70; näher dazu Cote et al., Testosterone in Men, 249–256.

728 Vgl. dazu Brondel et al., Food Intake, 1550–1559.

729 Siehe dazu Greer et al., Food Desire, 2259.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

b. Nahrungsrestriktion:

Anknüpfend daran seien noch einige kurze Bemekungen zur möglichen Auswirkung des Fastens auf die psychophysiologische Kondition der Mönche erlaubt, besonders Fragen nach durch einseitiges und langes Fasten entstehenden Veränderungen der (Selbst)Wahrnhemung und des Bewusstseins. William C. Bushell hat hierfür bereits bemerkenswerte Arbeit und gewissermaßen den Löwenanteil geleistet, weshalb für das Folgende explizit auf dessen bereits zitierten Aufsatz hingewiesen sei.[730] So weist dieser ausnehmend auf die positiven psychophysiologischen und neuroendokrinen Effekte systematischer Askese, besonders Fasten, hin und gibt berechtigterweise zu bedenken, dass die von den Mönchen als asketische Erfolge verstandenen Momente, namentlich Euphorie oder Triebminimierung, durch physische Veränderungen und die vermehrte Produktion endogener Opioide verursacht worden sein könnten. Beispielsweise stelle sich nach geraumer Zeit des Fastens entgegen der vermeintlich zu erwartenden Erschöpfung eine erhöhte Aktivität ein, der Körper bleibt robust, resistent und erfreut sich bester Gesundheit und hohen Alters, was eine Sequenz über Antonius und dessen makellosen körperlichen Zustand im hohen Alter aus der Vita Antonii bestätigen soll.[731] Zudem kommt es zu einer reduzierten sexuellen Lust, primär durch herabgesetzte gonadale Hormonproduktion, in seltenen Fällen sogar zu einer testikularen Atrophie, also einer Hodenverkümmerung.[732] Das ist wirklich interessant, denn ein solcher Zustand der Geschlechtslosigkeit, der Asexualtät – wäre sie denn eingetreten, wofür keine eindeutigen Zeugnisse vorliegen – dürfte von den Mönchen als eine Bestätigung ihres asketischen Lebens und als körperlicher Beweis ihres Fortschritts im engelgleichen

730 Vgl. Bushell, Ascetico-Meditational Discipline, bes. 558–562; für die die dazu gehörige Lit. siehe dessen Anmerkungen, bes. 31–60; Müller, Weg des Weinens, 74, rezipiert dessen Ergebnisse und weist damit gleichsam auf deren Bedeutung hin.

731 Tatsächlich sind die positiven Effekte von Nahrungsrestriktion auf Regeneration, Neubildung wie Abwehrfähigkeit von Zellen im menschlichen Organismus bestätigt, vgl. dazu lediglich Pani, Neuroprotective Effects, 106–114.

732 Auch für die Reduzierung sexueller Triebhaftigkeit, wesentlich als Folge evolutionsbedingter und überlebenswichtiger Anpassungen, gibt es aktuelle Bestätigung; siehe dafür bspw. Martin et al., Restriction and Excess, 4318–4333.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Leben gesehen worden sein.[733] Zuletzt weist Bushell noch auf die mit der gesteigerten Opioidproduktion zusammenhängenden Gemütszustände wie Zufriedenheit, Gelassenheit und Glückseligkeit hin. Er vergleicht dies mit dem bei den Mönchen propagierten asketischen Ideal der *Apatheia*, als Zustand der Leidenschaftslosigkeit.[734] Interessanterweise lässt er dabei gerade den viel wichtigeren und m. E. wohl – wenn überhaupt – passenderen Zustand der *Hesychia* unbeachtet, nicht zuletzt weil *Apatheia* mehr eine Tugend und die Leidenschaftslosigkeit und Unerschütterlichkeit hinsichtlich Schicksalsschlägen und Versuchungen meint.[735]

Was Bushell hingegen ausblendet, sind die möglichen negativen Folgen des Fastens für Mönche. Gewiss hat Fasten einige positive Effekte auf den menschlichen Organismus zu verzeichnen, und sicher sind die kognitiven und motorischen Dysfunktionen (Gedächtnis, Aufmerksamkeit, visuell-spatiale Sensorik) bei Schlafentzug höher,[736] jedoch sollte man nicht vergessen, dass es sich um einen Stresszustand handelt, und dass die Mönche damit eine regelrechte Entbehrungsatmosphäre zusätzlich zum Isolieren und Schlafdeprivieren geschaffen haben, die ihren Körper nicht gerade in eine ideale Kondition versetzt haben dürfte, die gesundheitlichen Folgen des Hungerns zu erfahren.[737]

Gerade kombiniert mit den anderen genannten asketischen Methoden (v. a. der Isolation) könnten sich die gleichen negativen Effekte

733 Im Übrigen kommt es nicht nur bei Männern zu einer Reduzierung von sexualitätsbedingten Hormonen. Bei Frauen kann bei längerem Hungern/Fasten sogar die physische Folge darin bestehen, dass es zum Ausbleiben der Menstruationsblutung kommt; vgl. dazu Pirke, Disturbances, 179–188; Mitchell/Pomeroy, Medical Complications, 488–493. Eine solche Folge hätten die Wüstenmütter sicher begrüßt.

734 Vgl. Bushell, Ascetico-Meditational Discipline, 561, wie oben bereits ganz ähnlich angemerkt, siehe Anm. 636.

735 Vgl. Bunge, Gastrimargia, 18; Es ist ohnehin ein Terminus, der nicht so sehr für die Wüstenväter und -mütter der Apophthegmata typisch war, sondern mehr von philosophisch gebildeten Autoren der spätantiken Askesetradition wie – neben Evagrios – Gregor von Nyssa, Kassian oder Johannes Klimakos, dessen Erbe bekanntlich besonders über Klemens Alexandrinus zurückreicht zu den Stoikern; vgl. dazu Corrigan, Evagrius and Gregory, 54f.; Ware, Art. ‘Apatheia‘, 18–19.

736 Vgl. dazu Isaksson et al., Effects, 202–210.

737 Vgl. allg. auch Fichter/Pirke, Psychobiology, 13–29.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

wie oben bei Schlafdeprivation und dem Verhalten der Mönche gesehen eingestellt haben:[738] so ein dysphorischer Stimmungszustand sowie eine gewisse Zerstreuung,[739] ein subjektives Empfinden der Erschöpfung und Müdigkeit, welches durch die Kombination mit Schlafreduzierung folgen kann,[740] sowie Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten.[741]

Zuletzt sei noch kurz auf den eigentlichen primären Fokus unserer Fragestellung, nämlich den möglichen Einfluss auf Wahrnehmungs- und Bewusstseinsdispositionen, eingegangen: so ist in aller gebotenen Kürze zu konstatieren, dass Nahrungsrestriktion zu gewissen Wahrnehmungsstörungen (besonders im visuellen Feld) führen kann, indem physiologische Veränderungen besonders kognitive, emotionale und aufmerksamkeitsbezogene Modifikationen herbeizuführen vermögen.[742]Auf die einzelnen physiologischen Vorgänge, besonders die Rolle, die das Fasten und damit der Nährstoffmangel – und damit ist auch der für die Mönche sicher zu konstatierende Wassermangel gemeint(!) – auf die Hirnanhangdrüse und die Nebenniere, diese wiederum auf die Vorgänge im Hypothalamus und Hippocampus und letzlich auf das zentrale Nervensystem gehabt haben könnten, sei hier le-

738 Im Übrigen ist eine depressive Stimmung, namentlich die Akedia, auch von einem Mönch berichtet, der diese erfährt, weil er in seiner Zelle sitzt, womit wir wieder bei der Sensorischen Deprivation angelangt sind, die diese Folgen (intensiver sicher noch in Verbindung) zeitigen konnte, vgl. N 196, (in: Wortley, Anonymous Sayings, 112): Διατί ἀκηδιῶ καθεζόμενος ἐν τῷ κελλίῳ μου; vgl. für diese Problematik folgenden interessanten Aufsatz: Twenge et al., Social Exclusion, 409–423, wo es vornehmlich um soziale Exklusion geht (die die Mönche zweifelsohne erlebt haben müssen), deren Folge ein defensiver kognitiver Zustand der Dekontruktivität, Emotionalität und u. U. Lethargie sein kann.

739 Vgl. dazu Polivy, Psychological Consequences, 589–592; eine weitaus positivere Auswirkung ist hingegen bei bloßer Kalorienrestriktion festgestellt worden, so Zhang et al., and Potential Mechanisms, 536–542.

740 Diese Kombination und körperliche Folgeerscheingung ist zumindest bei Muslimen im Monat Ramadan festgestellt worden, vgl. Maughan et al., Effects of Fasting, 490–494.

741 Siehe hierzu u. a. Cherif et al., Intermittent Fasting, 35–47.

742 Kennedy, Codons of Consciousness, 73: "Extreme fasting and starvation result in physiological changes that have been associated with cognitive, social, emotional, attentional and behavioural changes. In subjects undergoing extreme fasting and in patients with anorexia, altered states of consciousness and are evident in terms of attentional biases for food-related stimuli, disturbed body image, illusions and/or hallucinations."

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

diglich verwiesen.[743] Diese müssen aber zumeist, besonders in unserem Zusammenhang verständlich, in Kombination mit anderen asketischen Praktiken wie eben der Schlafdeprivation gesehen werden. Eine solitäre Betrachtung einer einzigen Methode in einem multidimensionalen und multidynamischen Organismus ergäbe nur wenig Sinn.[744]

2.2.4 Über das Zusammenwirken der einzelnen physischen Restriktionsmethoden

Hauptsächlich vor dem Hintergrund der letzten Ausführungen kann gefolgert werden, dass es sich um eine Interaktion und eben auch Interdependenz der verschiedenen körperlichen Manipulationen der Mönche handelt. Keine asketische Praxis an sich sollte also solitär betrachtet werden. Vielmehr kann die eine die Intensität der anderen sowie die Beurteilung darüber erheblich beeinflussen. Vor allem die Kombination der drei großen geschilderten Methoden hat jedenfalls zum Entstehen eines spezifischen Milieus der Wahrnehmungs- und Bewusstseinsveränderung beigetragen, eingeschlossen die über die Person und ihr Verhältnis zur Umgebung und zu Gott.[745] Wie sich das äußern kann, zeigt zum Beispiel das Empfinden und Wahrnehmen von Schmerzen sowie Krankheiten am eigenen Körper. Sozusagen koinzident zur negativen Auswirkung auf den emotionalen Haushalt vermögen Schlaf- als auch Nahrungsrestriktion, sowohl einzeln wie auch kombiniert, die Aufnahmebereitschaft und Empfindsamkeitschwelle von Schmerzen signifikant herabzusetzen.[746] Eine sehr aufschlussreiche Sequenz aus einem der Amma Theodora zugerechneten Apoph-

743 Vgl. dazu ausführlicher Winkelman, Trance States, 179f.

744 Viele Autoren nennen deshalb stets eine Anzahl und Kombination von Restriktionsmethoden, so sensorische Deprivation und Schlafrestriktion; vgl. Mahowald/Schenck, Dissociated States (wie oben Anm. 690); id., State Boundary Dyscontrol, 421; weiter Asaad, A Guide, 101f.

745 Bushell, Ascetico-Meditational Discipline, 56of., spricht treffend von einem „neuroendocrine milieu interieur" (einer das Hormon- und Nervensystem betreffenden Atmosphäre).

746 Das trifft besonders zu, wenn sich die Person in einer depressiven Phase befindet, siehe Busch et al., Pain Regulation, 134–143; vgl. weiter zum Sachverhalt: Okifuji/Hare, Pain Sensitivity, 528–534; Onen et al., Effects, 35–42; zur Nahrungsrestriktion: Pollatos et al., Food Deprivation, 1–9; Hamm/Lyeth, Nociceptive Thresholds, 499–501.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

thegma lässt m. E. keinen Zweifel darüber bestehen, dass die geschilderten asketischen Praktiken des Entziehens natürlicher körperlicher Bedürfnisse primär negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Mönche hatten. Diese müssen schmerzliche Gefühle, physische Schwäche und Krankheiten als auch negative emotionale Auswirkungen veranlasst haben, welche wiederum auf die Beurteilung ersterer zurückgewirkt haben müssen. Ein anderer Eindruck kann schlechterdings entstehen, wenn besagte Wüstenmutter sagt:

> „wenn der Vorsatz auf die Hesychia gerichtet ist, dann kommt sofort das Böse und beschwert die Seele, in Unmut, in Kleinmut und Gedanken. Er beschwert auch den Leib mit Schwächlichkeit; Nachlassen der Spannkraft, Schlaffheit der Knie und aller Glieder, und er bricht die Kraft der Seele und des Leibes; und: ‚Weil ich krank bin, kann ich den Gottesdienst nicht besuchen.'"[747]

Auch Amma Synkletike spricht genau jene Schwächungen an, die aufgrund asketischer Entbehrungen folgen können, indem sie einen direkten Bezug zum Fasten und aufkommender Krankheit herstellt.[748] Sie kann überhaupt als gewisse Kronzeugin dafür dienen, wie der Mönch mit ihn befallenden Krankheiten zu kämpfen hat. Diese Leiden beschreibt sie als Nachstellungen des Teufels, der die Gesundheit des Mönches schwächt, indem er den Leib entkräftet, ihn mit schweren Krankheiten beutelt, heftige Fieberschübe sowie nicht auszuhaltenden Durst herbeiführt.[749] Und an anderer, ebenfalls bereits oben angeführter Stelle spricht sie davon, wie der Mönch von Schwäche, konkret von Krankheit und „Schlägen" gegen den Körper belästigt wird.[750] Mit „Schmerz" und „Krankheit" sowie dem Umgang damit sind wir indessen zum letzten größeren Aspekt der körperlichen Manipulationen der Mönche gelangt.

747 G 311: Theodora 3 (wie oben in Anm. 363).
748 G 900: Synkletike 9 (PG 65, 424D), dt.: Miller, Weisung, 293f.
749 G 898: Synkletike 7 (wie oben Anm. 363).
750 G 899: Synkletike 8 (wie oben Anm. 459).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

2.3 Das Suchen und Aushalten von Schmerz, Krankheit und Trauer

Soweit nicht schon oben angesprochen, war das asketische Dasein der Mönche eine Existenz voller Mühen, Nöte und Bedrängnisse.[751] Es ist wie mit den Bäumen, welche Unwetter erfahren müssen, um Frucht zu tragen, am Anfang sind die Beschwerden sehr groß, doch nach dem Kampf des Mönches sind die Freuden unsagbar.[752] Im Zusammenhang dieses Verständnisses möchte ich im Folgenden zeigen, dass die Mönche sich teilweise bewusst schmerzlichen Situationen, ja sogar Krankheiten ausgesetzt haben, und dass sie eine Praxis des Trauerns mit damit einhergehenden exzessiven Weinens praktizierten. Was dabei deutlich werden soll, ist, dass genannte Praktiken als Ausdruck und Möglichkeit gesehen wurden, eine nähere Beziehung zu Gott aufzubauen, dergestalt also die Wahrnehmung und das Bewusstsein der eigenen Person und Umwelt zu transformieren.

2.3.1 Methoden der Schmerz- und Krankheitszufügung und Erduldung

Hier geht es nicht so sehr darum, ob und inwiefern sich die Wüstenmönche selbstgeiselten in Form von konkreter Schmerzzufügung, sondern wie sie sich in körperlich unnatürliche Situationen begaben, aus denen naturgemäß ein gewisser empfundener Schmerz folgen musste. Es geht also auch um Momente, die das Fasten, die Schlaf- und Sinnesdeprivation schon gestreift haben: Entbehrung, körperlich unbequeme Lagen, körperliche Erschöpfung. Heroische Darstellungen einer rigorosen schmerzlichen Askese fehlen ohnehin in den Apophthegmata fast gänzlich. Hier herrscht eher ein Klima der Mäßigung.[753] Dennoch ist einer Mahnung zum Maß meist das praktizierte Gegenteil immanent. Wir lesen deshalb auch von Abbas Zacharias, der so weit geht zu sagen, dass das Werk eines Mönches – was nichts anderes bedeutet als seine Askese –, darin besteht, sich in allem Gewalt anzutun,[754] und filtern aus der Unterredung des gleichen Mönches mit dem Abbas Moses

751 Bspw. G 352: Johannes Kolobos 37 (wie oben Anm. 455).
752 G 310: Theodora 2 und G 892: Synkletike 1 (beide wie oben Anm. 456).
753 Wir erinnern uns an die mäßigenden Worte der Amma Synkletike, G 906 (wie oben Anm. 651).
754 G 243: Zacharias 1 (PG 65, 177A), dt.: Miller, Weisung, 95.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

die Sentenz, dass der Mensch kein richtiger Mönch sein kann, wenn er nicht ebenso zertreten wird, wie es Zacharias sinnbildlich mit seiner Kapuze vorführt.[755]

Weiter oben bei der Praxis des Schlafentzugs (IV 2.2.2) war bereits von Mönchen zu lesen, die sich weder hinsetzten noch legten, auch nicht nachts. Welch körperlich schmerzliche Belastung und Erschöpfung hatte das zur Folge haben müssen? Über den Mönch Besarion, der sich durch besonders harte körperliche Entbehrung hervortat, wird von einem anderen Mönch berichtet, dass dieser vierzehn Tage lang in stehender Haltung (im Gebet) verharrte.[756] Jener Besarion, so wird berichtet, zog es auch vor, sich uneingeschränkt der Wüstenhitze als auch Kälte auszusetzen, dabei verharrte er sowohl an unwirtlichen Felsen als auch im heißen Sand.[757] Und eine weitere Episode schildert ihn, wie er vierzig Tage und Nächte inmitten von Dornen aushält.[758] Eine andere Geschichte gibt Bericht über den Altvater Zenon, der auf einer langen Wanderschaft erschöpft an einem Gurkenfeld Rast hält und von den Gedanken übermannt wird, sich eine Gurke zu nehmen. Daraufhin peinigt er sich zur Strafe selbst in einer körperlich äußerst harten Askese, indem er sich ganze fünf Tage lang in die Hitze stellt und ganz ausgetrocknet wird.[759] Ähnlich martialisch wirkt die Praxis eines Mönchs, gemäß eigener Aussage vierzig Tage lang nichts getrunken zu haben, und sich zur eigenen Kasteiung sogar angesammeltes Wasser vor Augen zu halten.[760]

Diese Schilderungen kommen schon nah an das heran, was in sehr heroischer und legendarischer Form in den Mönchsgeschichten wie der Historia Lausiaca des Palladius oder in der Historia Monachorum

755 G 243: Zacharias 3 (PG 65, 180AB), dt.: Miller, Weisung, 95.
756 G 159: Besarion 4 (wie oben in Anm. 476).
757 G 167: Besarion 12 (PG 65, 141D–144C), dt.: Miller, Weisung, 67f.
758 G 161: Besarion 6 (PG 65, 141B), dt.: Miller, Weisung, 66. Gewiss muss hier die stilisierte Zahl vierzig bedacht werden, so das vierzigtägige Fasten Jesu (Mt 4,11).
759 G 240: Zenon 6 (PG 65, 177BC), dt.: Miller, Weisung, 94.
760 N 158 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 106); auch hier ist wieder auf die symbolische Zahl vierzig aufmerksam zu machen – zumal ein solcher Zeitraum kaum zu überleben ist ohne Wasserzufuhr.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

erzählt wird.[761] Es ist hier wieder besonders das permanente Stehen und Ausharren an einem (menschen)unwirtlichen Ort. Berichtet wird u. a. von Ioannes, der drei Jahre kontinuierlich auf einem Felsen steht, ohne sich hinzusetzen. Seine Füße beginnen daraufhin schon Fäulnis und Gestank zu erzeugen.[762] Makarios – der Alexandriner, nicht der Ägypter – gesteht sich indirket sogar seine lebensgefährliche Askese ein: indem er besonders den Schlaf reduzieren will, geht er ganze zwanzig Tage nicht unter ein Dach und steht in der Glut der Sonne und im Frost der Nacht. Er selbst trägt daraufhin der Einsicht Rechnung, dass er diese Übung abbrechen musste, da er sonst wahnsinnig geworden und sein Gehirn ausgetrocknet wäre.[763] Im gleichen Kapitel wird von seiner harten Peinigung, sich nackt sechs Monate in den Sumpf der sketischen Wüste zu begeben, wo Stechmücken die Haut von Wildschweinen durchzustechen vermögen, berichtet; besonders während der vierzigtägigen Fastenzeit trieb er seine Askese so weit, dass er sich in eine viel zu kleine, dunkle Zelle zwängte, in der er nicht einmal seine Beine auszustrecken vermochte.[764] Auch über Adolius wird in der gleichen Quelle erzählt, wie er die Praxis des Stehens an einem Ort (nämlich auf einem Olivenhain) während der ganzen Nacht ausführte – dies stellt freilich ein asketisches Ideal dar, nämlich das der Unbeweglichkeit, welche der erwähnte Makarios ebenso praktizierte, in dem er sich bis Ostern in eine Ecke seiner Zelle stellte, ohne sich hinzulegen noch -zuknien.[765] Palladius selbst, als Berichterstatter dieser außergewöhnlichen und natürlich stilisierten Viten der Mönche,

761 Es ist schwierig aus dem Apophthegma des Sisoes zu schließen, ob sein dort geschehenes sich selber Schlagen öfter und systematisch im Sinne einer harten, unnatürlichen Askese erfolgte, G 810: Sisoes 7 (PG 65, 292AB), dt.: Miller, Weisung, 268f.; Freiberger, Askesediskurs, 251 Anm. 6, weist darauf hin in Abgrenzung zu Kallistos Wares Verständnis, es habe kein „unnatural asceticism" bei den Wüstenvätern gegeben.

762 Hist. Mon. 13,7 (100,1–7 Festugière).

763 Interessanterweise könnte diese Episode auch als ein Beispiel für den Aspekt der Schlafdeprivation und deren psychophysiologische Folgen der kognitiven und emotionalen Dysfunktionen und Einschränkungen herangezogen werden (siehe oben IV 2.2.3).

764 Palladios, Hist. Laus. 18 (48,17–49,15 Butler); Schön zusammengefasst in deutschem Text bei Dodel, Weisung aus der Stille, 79.

765 Für dieses Motiv und die beiden Stellenangaben siehe Williams, The Immovable Race, 31. 86–89; Dodel, Das Sitzen, 95, erwähnt diese Stelle ebenfalls.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

erläutert die rigorose Askese des Dorotheos und wie er drei Jahre bei selbigen bleiben wollte, den Aufenthalt aber abbrechen musste, da er bei jener harten Lebensart krank geworden sei.[766]

„[E]xorbitante, ja exzessive Formen der Askese, […] fast ‚suizidaler' Askese" sind auch hier keine Ausnahme.[767] Erwähnt sei exemplarisch das Vorgehen des Ammonius, der seine Glieder mit brennendem Eisen folterte, sobald sich erotische Gelüste in ihm regten, oder Pachon, der sich des Bisses einer Schlange in sein Glied bediente, aus den gleichen Gründen.[768] Dass all diese Darstellungen nicht gänzlich der Historizität entbehren, beweisen allein Ausgrabungen von einem der ältesten Klöster Ägyptens namens „Abu Fano", in dem gemäß der sahidischen Version der Apophthegmata Patrum ein Mönch mit dem Namen „Apa Bane" gelebt haben soll, der sich auszeichnete durch derlei harte Askese wie das Verbringen in einer dunklen Zelle ganze achtzehn Jahre lang, das stete Stehen in seiner Zelle, wobei er sich niemals hinlegte oder setzte, sondern sich lediglich mit seiner Brust zum Schlafen auf eine dafür errichtete Mauer lehnte, sowie das exorbitante Fasten. Jene Ausgrabungen bestätigten nun signifikante Deformationen des exkavierten Leichnams von Apa Banu, so u. a. das Phänomen des „Morbus Bechterev", d. h. das Aneinanderwachsen und damit Versteifen der Wirbelsäule, was große Schmerzen nach sich ziehen musste.[769] Dies ist nur eines von mehreren Beispielen, bei denen archäologische Arbeiten bestimmte Übereinstimmungen mit Berichten aus Mönchsviten zutage förderten.[770]

Eine weitaus subtilere körperlich asketische Methode geben uns die Mönche in ihrem Umgang und zum Teil Suchen körperlicher

766 Palladius, Hist. Laus. 2, wiedergegeben nach Dodel, Weisung aus der Stille, 125.
767 Ernst, Der Körper der Asketen, 278f.
768 Vgl. für die Stellen ibid., 279f.
769 Vgl. für diese Informationen Markschies, Körper und Körperlichkeit, 202f.; weitere Stellen bietet der auch bei Markschies angeführte Beitrag von H. Buschhausen/W. Pahl/Th. Pertlwieser, Die Identifizierung des Apa Bane, des ältesten authentischen Heiligen Ägyptens, in: T. Orlandi (Hg.), Acts of the Fifth International Congress of Coptic Studies, Washington, 12–15 August 1992, Rom 1993, 91–103.
770 Vgl. Markschies, Körper und Körperlichkeit, 200; siehe allg. den bereits erwähnten Beitrag von Descoeudres, Mönchsiedlung Kellia; weiter id., Die Mönchssiedlungen, 75–89; Guillaumont et al., Art. „Kellia" und „Nitria", 1794–1796.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Krankheiten zu erkennen. Es ist hier sicher die oben bereits beim Aspekt der „imitatio Christi" sowie „Athleten Christi" angesprochene Motivik zu berücksichtigen, Schmerz und Leiden Christi nachzuleben.[771] Denn es ist dabei ganz klar zu unterscheiden zwischen dem kürzlich erst beschriebenen Schwach- und Krankwerden der Mönche als einer Art Belästigung und Störung im Zuge asketischer Lebensweise und dem Kranksein als einer (Übungs)weise, um den Fortschritt im göttlichen Leben bzw. den Kontakt mit Gott zu erproben.[772] Die Bemerkungen der Amma Synkletike haben dies schon implizit mitgeführt, und liest man dort weiter, so ermutigt sie, man solle wegen der Schmerzen nicht verzagen, sondern soll verstehen, dass man von Gott aufgesucht wurde zur Züchtigung und zur Möglichkeit; ja man soll die Krankheiten tapfer aushalten und dafür sogar Dankeshymnen an Gott senden.[773] Diesem Verständnis von Krankheit als einem Geschenk Gottes pflichten weitere Stellen in den Apophthegmata bei. Joseph der Thebäer spricht von drei Verhaltensweisen, die Gott belohnt. Davon ist eine, die über einen kommende Krankheit mit Dank anzunehmen, worin sich selbiger bevorzugt zu üben versteht, denn er hat diese als seinen Weg gewählt.[774] Und der Mönch Kopris wird vom Altvater Poimen dafür gerühmt, dass er in schwerer Krankheit und Bettlägrigkeit Dank sage.[775] Eindrücklicher noch wird diese Haltung in einem an-

771 Ein anonymer Spruch besagt, wie Wax nicht die Form eines Aufdrucks annehmen kann, bevor man ihn nicht flüssig macht, so muss auch der Mönch Phasen der Krankheiten durchleben, um die Kraft Christi zu erhalten, N 406 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 268).

772 Andrew Crislip hat sich mit dieser Thematik weit ausführlicher auseinandergesetzt, als es hier möglich ist: Crislip, Thorns in the Flesh, 28, bemerkt auch bezüglich unserer Herangehensweise treffend: "late ancient sources replete with praise about the utility and merit of *illness as an ascetic practice* […]. In this way illness, like fasting, prayer, vigils, and even intentional selfhurt, functions *as a primary means of spiritual development*." (Kursivsetzung v. Verf.); ähnlich auf der S. 88: "illness as a form of practice".

773 G 898 und G 899: Synkletike 7 und 8 (wie oben Anm. 749f.); vgl. auch dafür Schulz/Ziemer, Sarrha, Synkletika und Theodora, 36f.; eine Steigerung erhält dieses Bild noch in der „Vita Synkletika", in der sie als heroische Asketin beschrieben wird, die ihren Körper durch zahlreiche Qualen martert; vgl. dazu Crislip, Thorns in the Flesh, 100f.

774 G 424: Joseph der Thebäer (wie oben in Anm. 459); vgl. dazu auch Crislip, "I Have Chosen Sickness" (wie oben in Anm. 460).

775 G 442: Kopris 1 (PG 65, 252C), dt.: Miller, Weisung, 155.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

onym überlieferten Spruch wiedergegeben, in dem ein Mönch ein Jahr kontinuierlich krank gewesen sei, sich dann aber wundert, als er wieder genesen ist und dies sogar als ein Abwenden Gottes von ihm versteht.[776]

Eine radikalere Stufe nehmen freilich solche Stellen ein, die mit dem Aushalten der Krankheit ein bedingungsloses Weiterführen der bisherigen Askese verknüpfen. Exemplarisch steht hier die Forderung der Synkletike, Krankheit nicht vorzuschieben, um nicht fasten zu müssen.[777] Eindeutig kann man diese Stelle als ein gezieltes Ignorieren von Krankheit und Schmerzen und ein Verschlimmern dieser deuten.[778] Synkletike scheint nicht die einzige zu sein, die sich in Schmerzen und Leiden noch weiter schinden möchte. So fällt der alte Mönch Isaak dem Bericht nach in eine schwere Krankheit, mit der er lange zu ringen hat. Ein Mitbruder kümmert sich folglich um ihn und stellt ihm einen Brei mit Pflaumen zur Stärkung her. Jener weigert sich jedoch, diesen zu essen, vielmehr wolle er am liebsten dreißig Jahre diese Krankheit ausstehen.[779] Mit den Worten des Longinos wird gleichsam eine Kulmination erreicht: Eindrücke der Selbstflagellation drängen sich dem Leser unweigerlich auf, wenn dieser die Maßgabe erteilt, zu sich selbst in einer Situation des Krankseins bzw. Schlechtfühlens zu sagen: „werde noch kränker und stirb!" Auch sollte man nicht etwa, nur weil man krank ist, sich außerhalb der Essenszeiten mit Essen zu Kräften kommen wollen, betont dieser weiter[780] Hier muss eine Verbindung zur ungewollt aufgekommenen Krankheit hergestellt werden, denn die Beeinträchtigung der Gesundheit durch das Schwächlich- und Krankwerden dürfte eindeutig eine Folge der exzessiven Askese sein; davon sollte man sich aber nicht beirren lassen, denn im Gegenteil ist die Krankheit hier ein Beweis für die harten Mühen des Mönches, und darin auszuharren und weiter zu entbehren, sind mit die höchsten Prüfungen zur spirituellen Vervollkommnung, die Gott auf-

776 N 209 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 148).
777 G 900: Synkletike 9 (wie oben Anm. 748).
778 Es gilt, sich nicht darüber zu beklagen, in Geduld auszuharren, in seiner Zelle zu bleiben und die üblichen mönchischen Pflichten zu erfüllen; vgl. N 213 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 152).
779 G 381: Isaak 10 (PG 65, 225CD), dt.: Miller, Weisung, 134.
780 G 450: Longinos 2 (PG 65, 256D), dt.: Miller, Weisung, 158.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

erlegt.[781] Nicht umsonst steht die Krankheit beim Altvater Jospeh in so hohem Ansehen. An anderer Stelle kann diese deshalb auch auf die gleiche Stufe der heilsamen Bedeutung gehoben werden wie das Üben der *Hesychia*.[782]

2.3.2 Das Weinen der Mönche

Das Weinen als eine körperlich asketische Methode anführen zu wollen, scheint auf den ersten Blick etwas befremdlich. Und doch zählt es m. E. zu den Praktiken der Mönche, bei denen es zu einer Veränderung des Bewusstseins kommt, auch wenn Bewusstsein hier primär meint, das Verständnis über sich selbst sowie den emotionalen Haushalt, und nicht so sehr die Veränderung der Wahrnehmung in Blickrichtung „religiöse Erfahrungen". Damit sind wir einstweilen im Verständnis von „Techniken des Selbst", die eine Transformation des Selbst implizieren. Welche Verwandlung für das Innere bzw. Spirituelle des Mönches das Weinen haben konnte, wurde andernorts ausgiebig erörtert.[783] Weinen wird jedenfalls in unserem Zusammenhang ganz eindeutig als eine religiös-rituelle Praxis verstanden, die – wie sollte es anders sein? – mit dem Körper ausgeführt wird und in der physiologische und damit auch psychisch-emotionale Veränderungen manifest sind.[784] Es ist hierbei die seltsame physisch-ästhetische Eigenheit von Weinen, die Jack Katz in seiner sozial-anthropologischen Untersuchung sagen lässt, „crying entails distinctive aesthetic transformations of the embodied foundations of the self."[785] In der unten folgenden medizinisch-psychologischen Auseinandersetzung mit dem Weinen soll deutlich werden, in welchem Maße das Weinen eine körperliche

781 Vgl. dazu auch ähnlich Crislip, Thorns in the Flesh, 87; siehe weiter id., Illness and Ascetic Merit, 151–182; ausführlicher, besonders in Hinblick auf die theologische Bedeutung von Leiden und Krankheit, siehe Larchat, Theology of Illness, bes. 57–71.

782 G 603: Poimen 29 (wie oben in Anm. 459).

783 Vgl. Müller, Weg des Weinens, 160–165; ausführlicher dann dazu: 166–220: es geht darum, den weltlichen Menschen abzustreifen, d. h. der Welt zu sterben, und ganz den spirituellen Weg zu gehen, letzthin mit Gott in Kontakt zu treten.

784 Vgl. zum Verständnis des Weinens als rituelle Praxis und dessen Effekt der Katharsis Nagy, Religious Weeping, bes. 122f., der auch kurz die Wüstenväter anspricht.

785 Katz, How Emotions Work, 211.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Handlung mit gewissen formelhaften und übungsgleichen Aspekten sein kann. Dies ist hier für die Mönche vorausgesetzt.

Wir haben weiter oben (IV 2.2.3) kurz das Ideal der exzessiven Trauer des Mönches besprochen und Poimen als einen Zeugen dieser angeführt.[786] Die Wüstenväter, die in großer Reue lebten und sich jeglichen Humor oder ein Lachen strikt verbaten,[787] verstanden es nun, eine regelrechte asketische Methode aus dieser zu machen, die sich in einem z. T. exzessiven Weinen ausformte.[788] Damit knüpfen sie auch an eine alte Tradition ostkirchlicher Spiritualität an,[789] leisten aber gewissermaßen auch ihren kulturgeschichtlichen Beitrag zu Trauerhandlungen.[790]Einige Exzerpte aus den Apophthegmata sollen jedoch verdeutlichen, dass die Mönche nicht nur weinten, weil sie traurig waren oder weil etwas Beklagenswertes passiert ist, so z. B. ein Trauerfall. Sondern sie weinten methodisch, das Weinen wurde gezielt gesucht und praktiziert.

Einen stark eschatologischen Charakter hat das Weinen als Vorwegnahme als auch Reinwaschung der Qualen im Endgericht. Es sei deshalb unmöglich nicht zu weinen, so Poimen bei Arsenios. Letzterer hatte deshalb auch immer ein Tuch während der Arbeit auf seinem Schoß liegen aufgrund der Tränen, die unentwegt aus ihm herausflossen.[791] Makarios, um ein belehrendes Wort gebeten, gibt deshalb als mönchisches Ideal auch ein unverhältnismäßiges Weinen als Bedin-

786 Siehe Anm. 706 oben.

787 Siehe bspw. G 324: Johannes Kolobos 9 (PG 65, dt.: Miller, Weisung, 117: ein Bruder lacht am Tisch und wird dafür getadelt; oder N 118 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 78): Lachen ist wie Feuer in einem Bett voll Schilf; ähnlich negativ auch N 139 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 96); vgl. zu dieser Thematik ausführlicher Gilhus, Weeping Virgins, 68–70.

788 Vgl. zum Weinen und Seufzen bei ihnen Müller, Tränen der Wüstenväter, 281–313; weiter Dodel, Das Sitzen, 91–93. Die eigenen Sünden beweinen: Schulz/Ziemer, Mit den Wüstenvätern, 197f.

789 Vgl. dazu Špidlik, Gabe der Tränen, 405–419; Ware, "An Obscure Matter", 242–254.

790 Vgl. Weigel, Tränen im Gesicht, 113f.

791 G 79: Arsenios 41 (PG 65, 105CD), dt.: Miller, Weisung, 38.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

gung: weinen soll man, ja die Tränen sollen hervorbrechen, bevor man dorthin verscheidet, wo die Tränen den Leib verbrennen.[792]

Übungsähnliche Züge können wir womöglich in solchen Stellen erkennen wie der von Poimen wiedergegebenen: er erzählt über Dioskuros und wie dieser in seinem Kellion saß und weinte. Sein Schüler kam zu ihm und befragte ihn zu dieser Praxis, die er bei ihm als nicht nötig erachtet, worauf jener antwortet, keine drei bis vier Leben würden ausreichen, seine Sünden zu beweinen.[793] Hier ist zur vollzogenen Praxis des Weinens in seinem Kellion noch die Maxime aufgestellt, dass man nicht genug weinen könne, andauerndes Weinen also ideal wäre. Das Weinen erscheint hier als eine gottgefällige Betätigung, es wäscht gewissermaßen den Mönch rein, lässt ihn vor dämonischen Angriffen gefeit sein und kann ähnlich wie das Beten eine Annäherung, nämlich Kontaktaufnahme zu Gott sein. Zugespitzter formuliert ist es auch dafür da, das Verhältnis zu Gott in das ursprüngliche gute, ideale Verhältnis zu bringen. So wird es als probates Mittel angepriesen beim oben schon erwähnten Mönch, der sich elend und kraftlos befindet: denn die mahnenden Worte des Johannes sind, „dann geh in dein Kellion und beweine deine Sünden […]."[794] Ähnliches ereilt Makarios: in einer längeren Sentenz wird dessen demütiger und reuebereiter Charakterzug inszeniert und und mit dessen Treffen auf zwei vorbildliche Nacktasketen in der Wüste idealtypologisiert. Die Frage des Makarios bleibt daraufhin, wie man ein richtiger Mönch werden kann, er selbst könne nicht so wie die beiden Asketen handeln, denn er sei schwach. Darauf selbige: „dann setz dich in dein Kellion und beweine deine Sünden."[795]

Gerade verknüpft mit dem Zurückziehen in das Kellion (also Isolieren, IV 2.1.1) erscheint das Weinen so zu einem monastischen Prinzip, zur Aufforderung einer asketischen Praxis geworden zu sein. Makarios selbst scheint nachhaltig geprägt von dieser Begegnung – sofern denn so geschehen –, jedenfalls von diesem Ideal, denn er wiederholt

792 487: Makarios 34 (PG 65, 277C), dt.: Miller, Weisung, 175; für das Weinen verbunden mit dem Gericht siehe auch G 227: Evagrios 1 (PG 65, 173AC), dt.: Miller, Weisung, 9of.; G 857: Silvanos 2 (wie oben in Anm. 475).

793 G 192: Dioskuros 2 (PG 65, 161A), dt.: Miller, Weisung, 81.

794 G 334: Johannes Kolobos 19 (PG 65, 212BC), dt.: Miller, Weisung, 121.

795 G 455: Makarios 2 (PG 65, 260B–261A), dt.: Miller, Weisung, 16of.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

an zwei weiteren Stellen die Forderung des Rückzugs und Beweinens.[796] Das Weinen – verbunden mit dem Rückzug – ist dabei auch eine Übung des noch nicht vollkommenen Mönches. Auch Gelasios, der einsieht, dass er die, wie es heißt, „Werke der Wüste" noch nicht zu vollbringen vermag, appeliert an sich selbst mit den tadelnden Worten, „dann bleibe in Geduld im Kellion sitzen und beweine deine Sünden".[797] In einem anonymen Apophthegma wird das Weinen als angeratene asketische Übungshaltung ebenfalls deutlich. Hier ist ein junger Mönch verunsichert über seine asketische Methode. Ein älterer Mönch erteilt ihm daraufhin die Vorgabe, sich in sein Kellion zurückzuziehen und gibt darüberhinaus zu erkennen, wie man darin zu sitzen habe, d. h. wie man sich zu verhalten habe (πῶς δεῖ καθίσαι ἐν τῷ κελλίῳ). Daran schließt sich nun unvermittelt die Beschreibung an, wie der junge Mönch in sein Kellion zurückkehrt und drei Tage lang weint.[798]

Das Weinen als eine zeitlich wie örtlich ritualisierte Praxis erscheint infolgedessen als eine monastisch spirituelle Ausübung, die körperlich inszeniert wird. Es bleibt in diesem Zusammenhang eine spannende Frage, ob dieses Weinen (im Kellion) automatisch verbunden war mit dem – weiter unten noch ausführlich behandelten – Gebet, vorausgesetzt man nimmt an, dass gerade das exzessive Weinen eine Art Ausdruck des Gebets darstellt.[799] Davon abgesehen, dass diese Annahme nicht frei von Zweifeln im Sinne des Fehlens eines eindeutigen Belegs ist, gehört eine derartige Überlegung in den unten folgenden Punkt der kombinierten Körperpraktiken (IV 3.1.2).[800] Das kathartische Moment des Weinens bleibt indes erhalten und wird von den Mönchen auch dezidiert betont.[801]

796 G 480: Makarios 27 (PG 65, 273B), dt.: Miller, Weisung, 171; G 494: Makarios 41 (PG 65, 281B), dt.: Miller, Weisung, 178.

797 G 181: Gelasios 6 (PG 65, 152C–153A), dt.: Miller, Weisung, 75.

798 N 291 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 194f.).

799 Dafür plädieren zumindest einige Forschungsansichten, so Müller, Gebetsmethode, bes. 178–184; sie spricht vom „Tränengebet der Wüstenväter"; vgl. id., Weg des Weinens, 124; gestützt v. a. auf Regnault, The Beatitudes, bes. 28–30.

800 Wagenaar, Beten der Wüstenmönche, 102, weist auch auf diese Problematik hin, sieht dennoch eine Verbindung von Weinen und Beten.

801 G 692: Poimen 119 (PG 65, 335A), dt.: Miller, Weisung, 235: wer sich von seinen Sünden befreien will, der reinigt sich durch Weinen; G 490: Makarios 37 (PG 65, 277D–280A), dt.: Miller, Weisung, 175.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Welche psychologische Bedeutung das Weinen, aber eben auch der Schmerz und die Krankheit haben können, soll im Folgenden in Bezug auf die Mönche besprochen werden.

2.3.3 Bezugnahme auf medizinisch-psychologische Erkenntnisse zu Schmerz und Weinen

a. Schmerz und Krankheit:

Der Einfachheit halber, aber eben auch ganz im Verständnis der oben postulierten holistischen, non-dualen und dynamischen Komplexität menschlicher Erfahrungsweisen, werden Schmerz und Krankheit hier zusammengenommen. Denn – etwas sehr vereinfacht gefasst – sind Schmerz und schmerzvolle Momente gewisse für das sie erfahrende Subjekt unangenehme Empfindungen und störende emotionale Zustände. Es ist also bei weitem nicht nur ein oberflächliches Verletzen des Haut- oder anderen Körpergewebes des Menschen.[802] Die Vielschichtigkeit und Interdynamik sowohl der Wahrnehmung als auch Regulation von Schmerz oder unangenehm empfundenen (emotionalen) Zuständen ist dabei nicht zu unterschätzen.[803] Und es ist wieder einmal ein stellvertretendes Beispiel für die Interaktion von emtionalen und kognitiven Mechanismen; denn Schmerz ist nicht nur emotional-affektiv (besonders also durch physiologische Komponenten), son-

802 Schmerz wird vielfach – schließlich auch von der ‚International Association for the Study of Pain (IASP) – als unangenehmes sensorisches (körperliches) and emotionales Empfinden definiert, vgl. Hanoch Kumar/Elavarasi, Definition of Pain, 87f.; zur Komplexität und zu sensorisch-systemischen Fragen zu Schmerz siehe u. a. Gray Hardcastle, Myth of Pain, bes. 93–100; Sullivan, Key Concepts, 278–280; Fernandez/Turk, Components of Pain, 205–217.

803 "Research confirms that there is no single focal 'center' in the brain responsible for the experience of pain. Rather, pain is the end product of a number of integrated networks that involve activity at multiple cortical and subcortical sites" (Jensen, Neurophysiology of Pain, 123). Mir ist klar, dass die Komplexität des Themas Schmerz hier nur schwer dargestellt warden kann. Es sollen lediglich Impulse in Hinblick auf die Wüstenmönche gegeben werden.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

dern auch kognitiv (kulturell, sozial und subjektiv) bedingt.[804] Schmerz ist gleichsam erlernt.[805]

Dessenungeachtet bleiben manche Ursachen für eine unangenehme, schmerzliche Emotion dem Menschen unerklärlich, da sie nicht die Ebene des Bewusstseins erreichen: Man möge dabei an die Interozeption denken, also an die Propriozeption (als Wahrnehmung des eigenen Bewegungs-, Kraft-, und Lagesinns) und die Viszerozeption (als Wahrnehmung der Organtätigkeit), die möglicherweise eine Rolle beim Aufkommen unbewusster negativer Emotionen bei der Praxis des kontinuierlichen Kellionaufenthalts und Fastens der Mönche spielen konnte.[806] Auch wenn dies thematisch noch in den Punkt IV 2.2.3 und 2.2.4 gehört, könnten solche Umstände auch Erklärungen für die (mentale) Antriebslosigkeit und Müdigkeit der Mönche gewesen sein.[807]

Allein schon aus diesen Gründen fällt eine einfache Scheidung von physischem und emotionalem Schmerz, bei den Mönchen also möglicher körperlicher Schmerz sowie gefühlsmäßiger Schmerz (Stichwort: Depression), schwer.[808] Gewiss ist es für die phänomenologische und subjektive Beschreibung von Vorteil, zwischen beiden Bereichen zu scheiden, es ist aber sonst mehr als problembehaftet, nicht zuletzt weil in – zugegebenermaßen recht plastischen – Bildgebungsverfahren die gleichen Hirnareale als aktiv angezeigt werden.[809] Es ist ja zudem gerade auch in Hinblick auf besagte Mönche, die manchen Schmerz als unangenehm und lästig empfanden, anderen als förderlich und ihn sogar suchten, von großer Wichtigkeit herauszufiltern, dass es darauf ankommt, welches Konzept von Schmerz und Krankheit (jeweils kultur-

804 Interessant ist nämlich, welche Rolle bestimmte Regionen des Präfrontalen Cortex beim Affekt von Schmerz spielen, vgl. dafür Rainville et al., Pain Affect, 968–971; solche Regionen sind bekanntlich eher für Prozesse wie Entscheidungsfindung sowie Emotions- und Belohnungshaushalt zuständig, vgl. dazu Bush et al., Emotional Influences, 215–222.

805 Vgl. unter vielen Beiträgen: Burdette/Gale, Learned Response, 881–885.

806 Vgl. zu diesem Sachverhalt Craig, Interoception and Emotion, 272–288; in diesem Zusammenhang auch noch sehr interessant: Lackner, Proprioceptive Influences, 281–297.

807 Vgl. dazu Pridkov, Consequences of Monotony, 707–726.

808 Vgl dazu bes. Vastag, Physical and Emotional Pain, 289–290; zur Interaktion von Schmerz und Emotionen siehe auch Wieser/Pauli, Pain and Emotion, bes. 9–19.

809 Vgl. Tambornino, Schmerz, bes. 27; Meerwijk et al., Brain Regions, 1–14.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

gebunden) vorliegt, des Weiteren damit zusammenhängend welches Narrativ von Schmerz aufgebaut wird, denn davon ist auch abhängig, ob und wie dieser empfunden wird.[810] Es wäre hier ohnehin anmaßend, die tatsächliche Komplexität des Phänomens „Schmerz" abbilden zu wollen, von der auch die Neurophysiologie noch entfernt sein dürfte, obgleich essentielle Beziehungen aufgeschlüsselt wurden.[811] Es geht vielmehr um Impulse hinsichtlich schmerzlicher Phänomene der Wüstenmönche.

Und das dürfte genau der Kern sein. Denn nichtsdestotrotz basieren als schmerzlich empfundene Zustände – den soeben getroffenen Aussagen implizit – auf anatomischen and physiologischen Mechanismen, es ist also eine universelle menschliche Kondition.[812] Das will meinen, auch die Mönche hatten – auch wenn sie das Gegenteil intendierten – menschliche Körper, deren natürliche anthropologische Kondition sich auf die Gesunderhaltung, d. h. besonders der Homeostase, des Organismus und biochemische Abläufe stützt.[813] Auch sie müssen mit ihren Körpern gewisse physische Erschöpfungs-, Überreizungs- und Schmerzzustände erlebt haben, die ihre Wahrnehmung, ihre Beurteilung der Welt und ihre Emotionen modifizierten.[814] Und

810 Vgl. dazu einleuchtend Sharpe, Pain Depends, 142–144; Fabrega/Tyma, Shaping of Illness, 323–337.

811 Vgl. dazu Morton et al., State of Art, 613–624.

812 Vgl. Brena, Pain and Religion, 134; siehe dazu auch Kleinman et al., Pain as Human Experience, 1–28;

813 Auch wenn sicher keine stereotype Dichotomie von normaler und abnormaler Funktion möglich ist, sondern diese auch stark situationsspezifisch ausfällt, vgl. dazu zurecht Dussault/Gagné-Julien, Situation-Specifity of Normaility, 61–81.; dennoch bleibt festzuhalten, dass der körperliche Organismus besonders bei Schmerz und Stress eine Störung empfindet, deren negative Auswirkung dann verschiedentlich wahrgenommen und bewertet wird; vgl. dazu lediglich Watson/Fawcett, Pathophysiology, 110: "stress, shock and pain […] disturb homeostasis. Stress is a physiological response, with psychological consequences, which arises from sustained real or perceived threats to the body. […] Pain, in some circumstandes, is a physiological response to injury that may prevent further injury." Eine treffende Zusammenfassung gibt auch Hansen/Streltzer, Psychology of Pain, 339: "Pain can thus be viewed as merely a "signal" that something is wrong somewhere in the body, until it reaches the emotional brain, where this signal becomes what we feel as pain."

814 Vgl. für das hier zugrundeliegende Verständnis auch unterstützend den Beitrag von Craig, Homeostatic Emotion, 303–307.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

wir haben solche Bekundungen von Schmerz und Krankheit ja oben bereits gesehen. Wenn wir also von irgendwelchen Erfahrungsmomenten, aber eben auch von Erschöpfungs- und Krankheitszuständen lesen, ist es durchaus nicht unberechtigt, diese als Manifestationen solcher Mechanismen verstehen zu wollen; dementsprechend also – wie oben im theoretischen Teil bekundet – Erfahrungsberichte mit biologisch-wissenschaftlichen Variablen zu verknüpfen.[815] Das ist m. E. umso plausibler, da gerade der subjektive, also nicht objektivierbare Charakter von Schmerzempfindungen uns hier nicht zum Nachteil gereichen soll.[816] Denn dass es ein Fakt ist, dass die Mönche Schmerz empfanden, ja ihn sogar sozusagen operationalisierten, liegt darin begründet, dass sie Schmerz *de facto* empfinden wollten. Im Folgenden deshalb einige Bemerkungen über mögliche positive, aber auch negative Folgen zum Suchen und Aushalten von Schmerz resp. Krankheit, die im Zusammenhang mit Erlebnisphänomenen der Mönche stehen können.

Die erste Wirkung betrifft konkret den methodisch gesuchten Schmerz und das absichtliche Ausharren in körperlich widernatürlichen (lang andauernden) Situationen und Krankheiten: Dabei hätte *Schmerz* durchaus eine positive Wirkung für die Mönche zeitigen können, denn es *erfordert* vielfach die ganze *physische wie kognitive Aufmerksamkeit* des Affizierten. Dergestalt hätten Krankheit und Schmerzen der Mönche nicht nur ihre oftmals als störend empfundenen gedanklichen Aktivitäten und Verwirrungen aus dem Fokus der Aufmerksamkeit genommen,[817] sondern sie hätten auch in sicher nicht unerheblicher Weise die Triebhaftigkeit der Mönche, besonders die mit den Gedanken häufig verknüpften sexuellen Verlangen, reduziert.[818] Somit wäre die ohnehin schon als asketisches Ideal beschriebene Konzentration auf die Krankheit und den Schmerz, nämlich das bewusste Annehmen und Erleiden dieser, noch intensiviert worden, indem der

815 Vgl. stützend dazu Price et al., Experiential-Phenomenological Methods, 593–608.

816 McCaffery et al., Schmerz, 12: „Schmerz ist das, was der Betroffene über Schmerzen mitteilt, sie sind vorhanden, wenn der Patient mit Schmerzen sagt, dass er Schmerzen hat."

817 Vgl. dazu Eccleston/Crombez, Pain Demands Attention, 356–366; siehe zudem noch: Legrain et al., Attention to Pain, 230–232.

818 Vgl. dafür nur Schover/Jensen, Sexuality and Chronic Illness, die Seiten: 251–262.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Körper sich systematisch darauf einlässt. Das wiederum hätte in manchen Fällen möglicherweise sogar in eine gewisse *Hyperalgesia* münden können, denn durch permanenten Schmerzzustand und der gezielten Konzentration darauf – wir haben weiter oben exemplarisch von einem Mönch im einjährigen Krankheitszustand gelesen (IV 2.3.1.) – kann es zu einer erhöhten Reiz- und damit auch Schmerzempfindlichkeit kommen; Folge wäre eine noch höhere Konzentration auf schmerzliche Momente als sowieso schon gewesen,[819] dies gleicht gewissermaßen einer Art Teufelskreis, bei dem die subjektive Eigenwahrnehmung einen maßgeblichen Anteil trägt.[820]

Nicht nur der letztgenannte Umstand, sondern überhaupt das lange und bewusste Ausharren in Krankheiten aber auch sehr unangenehmen körperlichen Positionen führt uns zur Frage der absoluten Überreizung durch Schmerz und damit Überforderung des Organismus bis hin zu Störungen des Körpers wie Bewusstseins. Denn auch das Schmerzempfinden gehört vielfach zur körperlichen Sensorik bzw. ist eng verknüpft mit der oben behandelten visuellen, auditiven, haptischen und somatosensorischen Sinnesempfindung; es kann sich gegenseitig beeinflussen, d. h. verstärken und reduzieren.[821] M. E. ist eine solche Verknüpfung in den Handlungen der Mönche recht evident, wenn sie sich trotz schmerzhafter Krankheiten oder seelischer Zustände zur Sinnesaskese bzw. -beanspruchung – und damit ist wie angesprochen auch die Viszerozeption durch Hungern gemeint – zwingen (stehende Haltung, Aushalten in Sonnenglut und Kälte, in dunkler, unbequemer Zellenecke, im Hungern, etc.; V 2.3.1.). Wie eng diese Komplexe zusammenhängen, zeigt ja gerade die Tatsache, dass sensorische Stimulation als therapeutische Methode gegen chronischen Schmerz angewendet wird, sensorische Deprivation, wie wir sie von den Mönchen allzu gut kennen, wiederum das Empfinden von chronischem Schmerz verstärken kann.[822] Es kann hier nicht oft genug das betont

819 Vgl. dazu u. a. Wiech et al., Modulation of Pain, 59–69.

820 Vgl. dazu auch Benedetti et al., Hyperalgesic Nocebo Effect, 12014–12022.

821 Vgl. dazu lediglich Buchsbaum, Self-Regulation, bes. 117–122; auch bei Schmerz ist der Organismus wie bei anderen sensorischen Deprivieren oder Überladen um einen Ausgleich bemüht, der sich kognitiv und bewusstseinsphänomenal auswirken kann.

822 Vgl. dazu lediglich Davis/Schofield, Sensory Deprivation, 357–366; die Autoren finden den Begriff "sensory restriction" adäquater.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

werden, was schon explizit gemacht wurde (IV 2.2.4): namentlich dass die Praktiken nicht einzeln betrachtet werden können und dass die Mönche ein regelrechts Arsenal psychophysiologischer Modifikationen induzierten, die sich gegenseitig beeinflussten und bewusstseinspänomenale Auswirkungen veranlassten. Das Aushalten unter unwirtlichen und schmerzhaften Konditionen und Krankheiten ist dabei *ein* Aspekt, der jedoch die Askese der Mönche in ein Stadium extremer körperlicher und abnormaler umgebungsbetreffender Bedingungen und mit psychologischen Folgen heben musste, welche wiederum – gewiss auch wieder abhängig von kultureller Konditionierung – patho- oder salutogenetisch ausfallen konnten.[823]

Vornehmlich in dieser Atmosphäre ist eine (sensorische) *Überreizung und Überbeanspruchung* gewissermaßen unabwendbar. Handlungen und Rituale mit hoher Reiz- bzw. Erregungsaktivität – das stellt Dimitris Xygalatas an einem spezifischen Beispiel, einer Gruppe orthodoxer Christen im nördlichen Griechenland, dar – *erlauben* es dem Praktizierenden jedoch vielerorts, *außergewöhnliche Emotionen, Wahrnehmungen und Sinnesempfindungen* zu erleben; dabei ist die Feststellung, dass besonders mit körperlichem Stress verbundene und strapaziöse Handlungen, physische Erschöpfung und sensorische Überladung zu veränderten Zuständen des Bewussteins führen können, die hauptsächlich in der Korrelation hoher Reizlevel mit hohen Leveln zerebraler Aktivität wurzeln, nicht wirklich neu.[824] Bereits Untersuchungen in den siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts bestätigten, dass sich gewisse Störungen in der Wahrnehmung und Reizverarbeitung durch Überreizung und -ladung auswirken können,[825] aber auch

823 Vgl. dafür Leach, Psychological Factors, 1–15: Leach erwähnt (besonders für unseren Komplex interessant und übereinstimmend) einige Faktoren eines solchen extremen und abnormalen Zustands, so: Isolation, sensorische Deprivation, sensorische Überladung, Schlafdeprivation, temporale Desorientierung, thermale und andere strapaziöse Positionen, aber auch sexuelle Degradation (Verringerung).

824 Vgl. Xygalatas, The Burning Saints, 167–169; siehe id., Firewalking and the Brain, 189–195; vgl. für dieses Verständnis bereits die Ausführungen oben S. 150, mit Anm. 616–619 (IV 2.1.), dort jedoch bezogen auf Reizarmut bzw. -hunger.

825 Vgl. als Bsp. Ludwig, Sensory Overload, 1294–1297: "psychedelic" meint hier perzeptive Störungen und solche des Zeitbefindens, verminderte Realitätsauffassung u. a.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

andere deviante oder als psychopathologisch bekannte Folgen keine Seltenheit sind.[826] Extreme körperliche Bedingungen in religiösen Settings bzw. Ritualen, werden assoziiert mit subjektiven Veränderungen der als „Normalzustand" empfundenen mentalen Prozesse.[827]Insbesondere jedoch die genannnten persönlichkeitsrelevanten sowie kognitiven negativen Auswirkungen können durchaus auch bei den Mönchen im Rahmen ihrer Überbeanspruchung eine Rolle gespielt haben.

Dies führt uns zu einer weiteren lohnenswerten Annahme: denn das lange Aushalten von schmerzlichen Konditionen und Zuständen einschließlich Kranksein könnte einen direkten Einfluss auf die depressiven Verstimmungen der Mönche gehabt haben. Und zwar verläuft eine mögliche Korrelation in beide Richtungen. *Einerseits können Schmerzen* – ob sie intentional zugefügt sind oder durch Krankwerden infolge harter Askese geschehen, sei dahingestellt – *eine Verstärkung der gefühlten Depression verursachen*. Vor allem bei Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, kann die Schwere der Niedergeschlagenheit und Depression sich eindeutig vergrößern.[828] Mancherorts könnte also das, was dem Mönchen als Mittel an die Hand gegeben wurde, seine Verstimmung (Stichwort: *Akedia*) oder seine Erkrankung zu bekämpfen, nämlich die rigorose Askese bspw. des Nahrungsentzugs oder der Isolation weiterzuführen, die Sache gerade noch verschlimmert haben. Auch hier befindet man sich wiederum in einer Art Teufelskreis. Denn *andererseits kann eine bereits vorhandene depressive Verstimmung das Wahrnehmen und Empfinden von Schmerz intensivieren*, mitunter sogar zu Überempfindlichkeit von Schmerz führen, was uns wiederum an die Gedanken zur „Hyperalgesia" weiter oben erin-

826 Vgl. Lipowski, *Behavioral Effects, 199–221;* Gottschalk et al., Psychological State, 451–457; es ist jedoch nötig, die vielerorts vorherrschende definitorische und theoretische Unbestimmtheit von „sensorischer Überladung" zu berücksichtigen, vgl. dazu Scheydt et al., Sensory Overload, 110–120; wir bewegen uns hier stark an der Oberfläche dieses komplexen Themas.

827 Beispiele für Untersuchungen dazu sind: Lee et al., Altered States; Schmerz hier betrachtet unter rituellen Gesichtspunkten und als transformative Initiation in ein anderes Bewusstsein; vgl. dafür bereits Morris, The Ritual Experience, 150–174.

828 Vgl. u. a. („sick role") Gamsa, Psychological Factors, 5–30; Allaz/Cedraschi, Emotional Aspects, 21–34.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

nert.[829] Diese ganze Verhältnismäßigkeit gründet speziell darin, dass zwischen physischem Schmerz und depressiver Erkrankung eine enge Verknüpfung existiert, allerdings nicht in einem einfachen Ursache-Wirkung-Konzept, und beruht hauptsächlich auf der Dysregulation bestimmter Neurotransmitter wie Serotonin und Norepiphrenin.[830]

Ein Beweis für solche Wirkungen ist im Einzelnen freilich nicht zu führen, da wir keine eindeutigen Berichte der Mönche besitzen. Es ist jedoch vor dem Hintergrund anthropologischer und biochemischer Kausalitäten recht wahrscheinlich, dass die Mönche ihre durch harte Askese und Krankheiten bedingten Schmerzen und Depressionen weit intensiver empfunden haben müssen; und damit ist kein „Normalzustand" bzw. Normalreferenz gemeint, sondern dass diese Konzentration ihre Wahrnehmung und ihr Bewusstsein stark beeinträchtigen musste.

Nun sind gewiss nicht nur diese eher „negativen" Folgen – so negativ dürfte die Bewertung der Mönche ihrer subjektiven Einstellung und Erwartung zufolge ohnehin nicht ausgefallen sein – für das Zufügen von Schmerz und Krankheit zu konstatieren. Es liegt in der Natur der Sache, dass die als Störung und durch das Signal des Schmerzes evozierte Reaktion des Körpers derart ausfällt, die Aktivität und das Feuern von für den Schmerz zuständigen (nozizeptiven) Neuronen und Zellen zu blockieren. Diese Reaktion auf Stress und Schmerz hat einen überlebenswichtigen und evolutionären Grund und geschieht durch die regulierende Aktivität endogener Opioide.[831] Selbige haben neben ihrer Funktion, den *Schmerz* besonders in Stress- und Gefahrensituationen nicht so stark zu empfinden, wiederum den Effekt, dass

829 Vgl. hierzu Han/Pae, Pain and Depression, 1–8; eine Intensivierung der Wahrnehmung und Empfindung von Schmerz beginnt nicht erst bei depressiven Symptomen, sondern bereits negative Emotionen im Allgemeinen, siehe hierzu: Wiech/Tracey, Negative Emotions, 987–994; für eine klare Darstellung des biochemischen Zusammenhangs siehe Stanley et al., Self-Injurious Behaviour, 134–140.

830 Vgl. Madhukar, Physical Symptoms, 12–16; siehe für diesen Sachverhalt auch: Strüder/Weicker, Physiology and Pathophysiology, 467–481.

831 Siehe dafür aus einer schier unübersichtlichen Menge an Beiträgen lediglich: Fields, Control of Pain, 565–575; id./Basbaum, Pain Modulation, 309–329; und für einen generellen Überblick von Neurotransmittern für Gehirnfuntionen und mentales Verhalten: Blows, Neurotransmitter, 234–238.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

sie beim Schmerzempfindenden für die Entstehung *euphorischer Zustände* ursächlich sind sowie *Gefühle der Befriedigung* und Gelassenheit bewirken können.[832] Erheblichen Anteil hat die übermäßige Ausschüttung von sogenannten Endorphinen, um nur den wichtigsten Aspekt zu nennen.[833]

Vor diesem Hintergrund der Ausschüttung von Endorphinen und anderen endogenen Opioiden ist oft das Verlangen mancher Menschen verstanden worden, sich selbst zu verletzen, d. h. methodisch und konstant über längeren Zeitraum.[834] Ein solches Phänomen stellt also ein allgemeines anthropologisches Phänomen dar und ist nicht nur auf Religionen begrenzbar, wenngleich in letzteren es oft zu einer Ritualisierung kommt und über den Schmerz das eigene Bewusstsein in einer außergewöhnlichen Dimension modifiziert wird.[835] Auch bei den Mönchen ist von einer gewissen Ritualisierung ihres Leidens auszugehen, und wir dürfen in Anbetracht des Leitbilds der *imitatio Christi* gewiss nicht vernachlässigen, welch psychologisches Gewicht das Schmerzzufügen und -erleiden gehabt haben dürfte. D. h. neben den sich abspielenden biochemischen Abläufen infolge von Schmerz ist auch noch die eigene psychologisch positiv besetzte Vorstellung des Leidens mitzudenken, die den Mönch in eine Stimmung der Zufriedenheit versetzt haben dürfte. Insofern wir nicht nur den Gedanken der *imitatio* bei der Schmerzzufügung der Mönche voraussetzen dürfen, sondern an manchen Stellen wohl berechtigterweise von gewissen selbstbestrafenden und selbstmortifikativen Praktiken aufgrund des Lustempfindens ausgehen können, vermag auch darin eine positive psychologische Folge, nämlich zufriedenheitsfördernde Wirkung gelegen haben: Schmerz als eine Art Reinigung.[836]

An dieser Stelle sei auch lediglich ganz kurz darauf hingewiesen, dass beim oben schon behandelten Fasten bzw. Hungern ebenfalls

832 Vgl. Hebb et al., Interactive Influence, 1225–1238; Wise, Reward Processes, 405–437.

833 Siehe Smith et al., Understanding Endorphins, 70–71; Davis, Endorphins and Pain, 473–487.

834 Vgl. lediglich Clarke, Agressive Behaviours, 23f.; Sandman, Self-Injury, 237–248.

835 Vgl. zu diesem Komplex u. a. Jegindø et al., Pain and Sacrifice, 171–187.

836 Vgl. unterstützend für diese Überlegung den interessanten Beitrag von Fisher, Pain as Purgation, 62–70.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Opioide eine entscheidende Rolle spielen können.[837] Denn bei an Magersucht oder Anorexie Erkrankten (*anorexia nervosa*) spielen solche Abläufe eine gewichtige Rolle, im Zuge derer sie sich aufgrund ihres negativen Verhältnisses zur Nahrngsaufnahme besser fühlen, wenn sie nichts essen.[838] Der Mechanimus dürfte hier wie bei der Schmerzzufügung ein ähnlicher sein. Dass an sich die positive Einstellung der Mönche zu Schmerz sie ebenso den sich absichtlich oder als Folge widernatürlicher Umstände zugefügten Schmerz besser erträglich gemacht haben dürfte, ist an dieser Stelle die letzte Vermutung. Hierbei streifen wir zugleich das große Feld des Glaubens, dass eine Sache oder ein Mittel Schmerzen lindern bzw. erträglicher machen könnte – der positive Gedanke an und eine positive Emotion über Schmerz wäre gewissermaßen einer Art Placebo gleichgekommen.[839]

Es geht hier summarisch gesprochen also darum, was in der Forschung bereits erschöpfend besprochen wurde und auch für die Mönche eine Erwägung wert ist: das Positive und Vergnügliche an Gefühlen, aber auch das Prosoziale für den Menschen, das entstehen kann, wenn man sich methodischem Schmerz und Leid unterzieht.[840] Es soll an dieser Stelle bei Andeutungen und Hinweisen bleiben, ein kurzer Blick auf das Weinen als letzter Aspekt soll diesen Punkt beschließen.

b. Weinen:

Das Weinen der Wüstenväter muss vor dem Hintergrund, wie es oben beschrieben wurde und was wir über die psychologischen Seiten der Mönche bisher festgehalten haben, eindeutig physiologische und psychologische Seiten als auch Modifikationen beinhaltet haben. Warum ich ihr Weinen als eindeutig körperlichen Akt verstehe, liegt vor allem

837 Vgl. Johnson, *Opioid Involvement,* 491–497; zudem auch: Kaye et al., Arexia Nervosa, 643–645.

838 Vgl. lediglich Harison et al., Eating Disorders, 1–11; vgl. für den Zusammenhalt auch Hewitt, Mutilating the Body, 41–64.

839 Vgl. zu diesem Themenfeld u. a.: Petrovic et al., Opioid Analgesia, 1737–1740; Dietrich et al., Placebo, 957–969.

840 Vgl. die schon mehrfach angesprochene Monographie Glucklich, Sacred Pain, bes. 78–105; etwas komprimierter id., Pain in Religion, 279–287; siehe weiter den Sammelband: Cormack (Hg.), Martyrdom and Religion; zudem Leknes/Tracey, Pain and Pleasure, 314–320; Olivola/Shafir, The Martyrdom Effect, 91–105.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

daran, dass ich zum einen damit die Produktion von Tränen aus dem Tränenapparat (dem „apparatus lacrimalis"),[841] die Veränderung der Gesichtsmuskeln, eine Vokalisierung, und zum anderen insbesondere eine körperliche Handlung des Ein- wie Ausatmens mit Kontraktionen des respiratorischen Muskelapparats und anderer Muskeln beim Schluchzen sehe.[842] Dass die Mönche in ihrem exzessiven Brauch des Trauerns und Weinens auch geschluchzt bzw. geseufzt haben (müssen), wurde weiter oben angeschnitten.[843] Meine Behauptung bezüglich des Weinens der Wüstenväter ist, dass sie damit in umfassender Weise positiv auf ihren Körper und unzweifelhaft Bewusstsein und Denken eingewirkt haben, insofern sie durch die dadurch angeregten physiologischen Prozesse zu einer ausgeglichenen Homeostase und damit vor allem Beruhigung, ja auch Entspannung des durch harsche Askese und depressive Verstimmungen gebeutelten Körpers beitrugen.

Die vorteilhaften Wirkungen des Weinens auf die Gesundheit und die subjektive Gefühlswelt sind Erkenntnisse, die sich in medizinisch-psychologischen Untersuchungen schon seit geraumer Zeit etabliert haben;[844] eine grundlegende Konstante scheint dabei gerade sowohl die individuell entwicklungsgeschichtliche als auch sozialpsychologische Herleitung zu sein.[845] Die positiven psychologischen Effekte des Weinens haben durchaus nicht nur ihre theoretische Seite, sondern veranlassen Psychotherapeuten dazu, selbiges als eine therapeutische

841 Vgl. dazu detaillierter Van Heringen, Biological Aspects of Crying, 19–36.

842 Vgl. für diese Aspekte den wichtigen Beitrag: Patel, Crying Behavior, 206–211; den wichtigen respiratorischen Gesichtspunkt zum Weinen bzw. Schluchzen stellt auch her: Gross et al., Psychophysiology of Crying, 466f.

843 Siehe oben IV 2.3.2, auch wenn – wie dort bereits kritisch bemerkt – nicht alle Stellen des Schluchzens tatsächlich auch ein „körperliches" Schluchzen meinen; vgl. nochmal zum Schluchzen und dem Verweis, dass dieses Schluchzen auch das Atmen hatte betreffen müssen: Müller, Gebetsmethode, 178; auf ihren innovativen und lohnenswerten, gewiss auch für die gegenwärtigen Überlegungen inspirativen Ansatz einer psycho-physiologischen Betrachtung des Weinens ibid., 184–186 ist an dieser Stelle ebenfalls aufmerksam zu machen.

844 Vgl. v. a. Vingerhoets/Scheirs, Crying and Health, 227–246; Hendriks et al., Adult Crying, 87–96.

845 Vgl. u. a. Simons et al., Crying Regulation, 1–9; eine gute Darstellung bietet auch: Cornelius/Labott, Aspects of Crying, 159–176; sehr interessant (Säuglinge weinen besonders aufgrund stressreduzierenden und emotional-sozialen Gründen): Martin/Clark, Distress Crying, 3–9.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Methode ihren Patienten an die Hand zu geben.[846] Insbesondere die kathartische Funktion des Weinens ist dabei betont worden.[847] Allerdings muss an dieser Stelle einschränkend gesagt werden, dass sich das durchweg positive Bild des Weinens nicht so einfach und stereotyp aufrechterhalten lässt. Denn es gibt auch Erkenntnisse aus Untersuchungen, die gerade eine Verschlechterung der Stimmungslage durch Weinen feststellen[848]Sogar eine Verschlimmerung des negativen Empfindens kann sich bei an Depression Erkrankten Menschen einstellen.[849] Wie diese Untersuchungen jedoch bereits nahelegen, kommt es eben stark darauf an, unter welchen Konditionen und welcher Erwartungs- und Gedankenhaltung das Subjekt weint.[850] So wird ein Besser-Fühlen nach dem Weinen gerade dadurch erhöht, dass das Individuum glaubt, das Problem bzw. besser der Grund für das Weinen wurde in gewisser Weise eben durch das Weinen „gelöst".[851] M. E. ist gerade dies der Fall bei den Mönchen, denn ihr Weinen hatte ja einen eindeutigen Grund darin, die Unzulänglichkeit und Sündhaftigkeit dadurch zu bekennen und sich infolge dieser Handlung, davon wie „reinzuwaschen". Ich gehe also auf der Grundlage der geschilderten Erkenntnisse eher von einer Besserung als einer Verschlechterung des emotionalen und kognitiven Haushalts der Mönche durch Weinen aus.

Die von den Mönchen psychologisch geglaubte Reinigung (*Katharsis*) durch reuiges und devotionales Weinen hat nun interessanterweise auch seine physische Entsprechung: denn es sind durchaus biochemische Reinigungsvorgänge durch Weinen beobachtet wurden, indem namentlich eine gewisse Detoxifikation des Blutes und eine Reduzierung von Stresshormonen wie Cortisol stattfindet.[852] Damit ist frei-

846 Siehe u. a. Nelson, Crying in Psychotherapy, 202–214.

847 Vgl. dazu bes. Cornelius, Crying and Catharsis, 199–212; siehe auch Müller, Gebetsmethode, 184f., die die Thematik schon zurecht aufwirft.

848 Vgl. Martin/Labott, Emotional Crying, 218–244; Gračanin et al., a Quasi-experimental Study, 953–960.

849 Vgl. dazu Rottenberg et al., Crying Threshold, 302–312.

850 Vgl. dafür den berechtigten Beitrag von Rottenberg et al., Is Crying Beneficial?, 400–404; vgl. allg. dazu Vingerhoets et al., Situational and Emotional Context, 71–90.

851 Siehe dazu ausführlicher Cornelius, New Understanding, 303–322.

852 Eine These, die schon von William Frey, The Mystery of Tears, Minneapolis 1985, aufgestellt wurde, vgl. dazu Vingerhoets, Mystery of Tears, 24, ausführlicher 100–114; siehe zudem Vingerhoets/Kirschbaum, Crying, 92–93.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

lich eine eindeutige kausale Beziehung zwischen physiologischen Vorgängen und psychischen Phänomenen hergestellt, insofern sich die Mönche durch ihr schuldgefühlbehaftetes Weinen danach auch deshalb besser gefühlt haben dürften, weil sich ihr Körper in einen reduzierten Stresszustand befunden hat. Das ist indes nicht alles, denn neben den besonders cortisolreduzierenden Effekten des Weinens ist eine Hebung des psychologischen Empfindens noch durch andere Stoffe garantiert. Vermöge der durch das Weinen ebenso angekurbelten, vermehrten Produktion von endogenen Opioiden kann es zu einer solchen positiven Wirkung kommen, wie sie weiter oben schon im Zusammenhang von Schmerz gezeigt werden konnte.[853] Schmerz und Weinen interagieren hier nahezu und die Mechanismen ähneln sich.

Für ein positives Gefühl und gesundheitsfördenden Zustand dürfte im Weiteren auch die Produktion von Oxytocin zuständig sein.[854] Kurzum: nach flüchtiger Betrachtung der Forschungsliteratur zum Weinen sind die eindeutig gesundheitsförderlichen Effekte sowohl für das körperliche als auch mentale Befinden zu betonen, die allem voran durch die homeostatische Regulation und damit selbstberuhigende Wirkungen des Weinens und seiner biochemischen Abläufe erreicht werden. Diese selbstheilenden Kräfte des Weinens müssen sich mehr oder minder auch bei den Mönchen niedergeschlagen haben, gerade in durch ihr hartes asketisches Leben hervorgerufenen Stresssituationen und depressiven Phasen. Es ist dergestalt auch nicht überraschend, wenn die Anweisungen der älteren Väter zum Weinen in der Zelle geradezu therapeutisch anmuten. Nicht zuletzt diese Erkenntnis erlaubt uns, mit gewisser Bestimmtheit beim Weinen von einer körperlich-methodischen Übungshaltung auszugehen, die – bewusst oder nicht – einen signifikanten Einfluss auf das eigene Wahrnehmen und Denken gehabt hat. Sie kann folgerichtig in dem hier spezifischen Zusammen-

853 Vgl. Wubben/Vingerhoets, Benefits of Crying, 15–17.

854 Vgl. Vingerhoets et al., A Biopsychosocial Phenomenon, 445f.; dieser Beitrag ist im Ganzen sehr interessant und relevant für die hiesigen Erkenntnisse; für die positive emotionale und psychologische Funktion von Oxytocin siehe bspw. Di Simplicio/Harmer, Emotion Processing, 1156–1159; für die salutogenetische Wirkung hinsichtlich psychopathologischer Erkrankungen und therapeutischer Handlungen siehe Cochran et al., Role of Oxytocin, 219–247.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

hang der depressiven Seiten der Mönche genauso berechtigt als therapeutische Körperpraxis behandelt werden.

Letztere Feststellung führt uns schließlich noch zu einem weiteren, speziell für unsere Untersuchung außerordentlich bedeutenden Phänomen: sie liegt in der für den Körper als auch Psyche beruhigenden Wirkung, die möglicherweise durch das oben bereits implizit angeklungene schluchzende Weinen entstehen kann. Es ist dabei Asmir Gračanin, Lauren Bylsma und Ad Vingerhoets zu verdanken, auf diesen speziellen Aspekt des Weinens aufmerksam gemacht zu haben. Sie sehen die Beruhigung vor allem darin, dass das Schluchzen rhythmisch, repetitiv und gleichförmig ausgeführt wird.[855] Genau das soll hier auch für die Wüstenväter angenommen werden und verleiht dem Verständnis des Weinens als einer methodischen Körperübung noch einmal pointierten Ausdruck. Es verhilft uns aber gleichsam zu einer Überleitung zum nächsten großen Themenkomplex der Körperpraktiken der Mönche: den rhythmischen und monotonen Übungen. Deshalb soll dort nochmal etwas näher auf die genauen Mechanismen der rythmischen und stereotypen körperlichen Praktiken mit ihren psychophysiologischen Effekten beschrieben werden.[856]

855 Vgl. Gračanin et al., Self-Soothing Behaviour, 502.

856 Auf eine für die hiesigen Überlegungen interessante Episode stieß ich eher zufällig in dem Buch: Iyadural, Religious Conversion, 14–16: dort wird von einem religiösen Erlebnis einer jungen muslimischen Frau erzählt, die erst eine Audition, dann eine Vision von Jesus in ihrem Studierzimmer während der Zeit des Ramadans erhält (wenngleich zu sagen ist, dass sie das dafür übliche Fasten ausgesetzt hat); das Interessante dabei ist, dass dieses Erlebnis im Zusammenhang ihres schlechten Gewissens nicht ausreichend gebetet zu haben geschieht, es also mit negativen Emotionen wie Zweifeln und Schuldgefühlen einhergeht. Daraufhin verfällt die junge Frau namens Sania während dieses Erlebnisses deshalb auch in heftiges Weinen und Schluchzen, gefolgt von wörtlichen Hilfeersuchen. Das Ergebnis scheint nun für unsere Überlegungen von Belang, denn es ist ein ähnliches Phänomen, wie es für die Wüstenväter unlängst postuliert wurde: Sania sagt „But I was crying and crying, sobbing and sobbing on my knees […] I was crying and then the vision disappeared" (ibid., 16). Die beruhigende und problemlösungsorientierte Wirkung des Weinens – hier im Zusammenhang sogar einer religiösen Vision, wie sie auch den Mönchen in Form dämonischer Art mehrfach widerfahren ist – ist an dieser Stelle sehr frappierend.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

3. Die technischen Körperpraktiken der Mönche

Mit den technischen Körperpraktiken, und das meint sowohl repetitiv und monoton ausgeführte körperlichen Übungen, ferner kombinierte, periodische Übungshaltungen sowie Körper- und Imaginationstechniken, ist m. E. der interessanteste Teil der Untersuchung angebrochen.[857] Zum einen, da hier die oben geforderte Auflösung der (klassischen, dichotomen) Trennung von „äußerlichen" und „innerlichen" Übungen ihre körperpraktische und -faktische Entsprechung erhält, indem mentale bzw. imaginative Praktiken in physischen aufgehen oder mit diesen gekoppelt werden. Die Techniken verdeutlichen eine ganzheitliche Konzentration auf religiöse Inhalte. Zum anderen kann mit jenen Techniken am eindrücklichsten verdeutlicht werden, welche Wirkkraft der Körper mit seinen Mechanismen und Abläufen auf die Wahrmehmung und das Bewusstsein sowie Denken der Mönche hatte.

Das möchte ich im Folgenden dergestalt verdeutlichen, dass ich die Übungen verstehe:

1. *einerseits als eine methodische Möglichkeit für bewusstseinveränderte Zustände* (auch Erfahrungen mit dem Göttlichen). R. Walsh und F. Vaughan bezeichnen – wohl etwas vereinfacht – solche Methoden als psychologische Strategien, um veränderte Zustände des Bewusstseins zu erlangen, die vormals behandelten Größen wie Fasten, Schlafentzug oder Schmerz (also IV 2) hingegen als physiologische Strategien.[858]
2. *andererseits als gewisse Übungen bzw. Methoden,* die das verdeutlichen, was unlängst schon angeklungen ist und im z. T. populärwissenschaftlichen Bereich einigen Niederschlag gefunden hat: *als gewisse therapeutische Mittel, die auf die Gedankenwelt, aber auch die emotionale Welt (Stichwort: „Verwirrung", „Depression") einzuwirken*

857 Eine Unterscheidung dieser Praktiken, das wird noch ersichtlich, ist zumeist schwierig und wirkt eher künstlich, besonders aufgrund einer manchmal nötigen Kategorisierung und Benennung.

858 Vgl. Walsh/Vaughan, Paths Beyond Ego, 9.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

vermochten.[859] Abgrenzen möchte ich mich dabei indes von eher spirituellen und transpersonellen Sichtweisen therapeutischer Ansätze, die versucht haben, auf die psychologisch gesundheitlichen Effekte von bestimmten asketischen oder anderen spirituellen Techniken aufmerksam zu machen[860] – wenngleich gewisse Gedanken als solche gar nicht so sehr wissenschaftlicher Seriösität entbehren.[861] Worauf in aller Kürze für die folgenden Ausführungen lediglich hingewiesen werden soll, ist, dass es mittlerweile auch von medizinisch-psychologischer Warte aus betrachtet Einsichten darin gibt, dass religiöse Rituale für therapeutische Ansätze fruchtbar gemacht werden können bzw. anders gesagt: Rituale ihren therapeutischen Gewinn in religiösen Ritualen erkennen lassen.[862]

3. *und zuletzt als Übungen mit eindeutig technisch-meditativen Wesenszügen*. Sie bedienen das, was weiter oben im theoretischen Teil zu Imaginationstechniken schon gesagt wurde und Halvor Eifring als „technical features" bezeichnet, also als die technischen Seiten von devotionalen Praktiken.[863] Noch einmal zur Erinnerung, diese sind Praktiken bestimmt als: (1) freiwillig und effektintendiert,[864] (2) repetitiv und dauerhaft, und (3) auf psychobiologischen Mechanismen beruhend. Mit letzterem meint Eifring nun besonders, dass

859 Für die Intentionen, die Wüstenväter als Therapeuten fruchtbar zu machen, vgl. die einen gewissen Bekanntheitsgrad erlangte Darstellung des Schweizer Psychiaters Daniel Hell: Hell, Wüstenväter als Therapeuten, bes. zu den depressiven Seiten der Mönche: 12f.; ähnliche Ansätze sind zu erkennen in: Ceming, Ab in die Wüste!; hier geht es schon in Richtung lebensphilosophische und -praktische Ratgeberliteratur; einen spezifischen psychologischen Ansatz bietet die Untersuchung: Priestley, Some Jungian Parallels, 102–123.

860 So bspw. Pargament, Spiritually Integrated Psychotherapy.

861 Vgl. dazu bes. Sperry et al., Spirituality, 435–452.

862 Vgl. dazu Achterberg et al., Rituals in Psychotherapy, 263–288; weiter: Krippner/id., Healing Experiences, 353–395; so z. B. für das Beten, auf das wir im Zusammenhang der Mönche noch detailliert eingehen werden (unten IV 3.1.1.1); auf das riesige Feld von meditativen Praktiken für die Psychotherapie soll hier nicht eingegangen warden, es folgt weiter unten einer Auseinandersetzung mit diesem Themenkomplex bei den Mönchen (bes. unter IV 3.2.4).

863 Vgl. Anm 207 oben.

864 Die intendierten Effekte sind eben genannt worden: Modifikation der Erfahrungs- und Gedankenwelt – es geht also wieder um das, was oben schon mehrfach angesprochen wurde, die Transformation des Selbst bzw. der Person; vgl. zu diesen Gesichtspunkten auch Eifring, Meditative Practice, 3–5.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

> sowohl im Judentum, Christentum als auch Islam die meditativen Praktiken zwar primär durch ihren Bezug zu einem Text (repetitive Textrezitation) semantisch, symbolisch und thematisch bestimmt werden, dass ihnen dennoch nicht die psychobiologisch-technische Seite fehlt, denn oft geht es gar nicht so sehr um den Inhalt des Rezitierten, sondern vielmehr um die körperliche Praxis des Wiederholens an sich und damit letztlich auch um dessen Einfluss auf den Körper.[865]

Genau das soll auch für die Mönche bewiesen werden (unter Punkt IV 3.1). Dessenungeachtet spielt der Inhalt bei den Mönchen auch eine Rolle: und zwar in den als „mental" erscheinenden Imaginationstechniken, die verstanden werden als Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, um von der besonders durch den Körper hervorgerufenen Ablenkung wegzukommen und sich ganz auf göttliche Inhalte zu konzentrieren (unter Punkt IV 3.2). Deshalb auch bei den Wüstenvätern von „Meditation" zu reden im Sinne von „mentalen Aktivitäten" wirkt schlüssig. Das erscheint auch probater, als von einem (allgemeinen) „mentalen Zustand" als „Meditation" auszugehen., zumal zu „Meditation" an sich nur schwer eine allgemeingültige Definition zu ermitteln ist.[866] Zudem können nach meinem Dafürhalten die Mönche sehr gut der zwar eher technischen, aber vielseitig anwendbaren Definition von „Meditation" entsprechen, die ebenfalls Halvor Eifring entwirft und wie folgt definiert: als „selbstverwaltete, achtsamkeits- bzw. aufmerksamkeitsbasierte Technik für eine innere Transformation.[867]

Zudem haben auf der Folie dieses Zugriffs m.E. schon recht früh P. Antes und B. Uhde festgestellt, dass der Begriff „Meditation" sowohl eine für das Christentum entsprechende als auch für andere Religionen und Kulturen – und damit auch für eine kulturanthropologische Aus-

865 Vgl. Eifring, Technical Aspects (wie oben in Anm. 216f .), 10.

866 Vgl. Davanger, A ‚Black Box' Perspective, 231f., ähnlich noch einmal: 235; man spricht – wenn überhaupt – dann eher von verschieden „Typen" von Meditation, vgl. dafür lediglich: Eifring, Types of Meditation, 27–47.

867 Eifring, Technical Aspects, 3: „meditation may be defined as self-administered atttention-based technique for inner transformation."; siehe ausführlicher auch Eifring, What is Meditation?, 1–26; besonders der Aspekt der (mentalen) Aufmerksamkeitsgenerierung wird wird auch bei den Mönchen tragend (siehe Punkt IV 3.2. unten), vgl. dazu auch noch: Eifring/Holen, Uses of Attention, 1–26.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

einandersetzung – passende Bezeichnung sein kann.[868] So weist „meditare"/„meditatio" auf einen antik-philosophischen Kontext hin, in dem es so viel wie „Üben", „Einüben" bedeutet, was *sowohl körperlich als geistig* geschieht. Das antike Christentum, v. a. dann die monastische Tradition, hat in Rezeption dessen und in Anlehnung an das hebräische Erbe „meditatio" zu einer eigenständigen religiösen Übung, nämlich als „Bedenken", „Vergegenwärtigen" von etwas (oftmals der Schrift),[869] umgebildet, und zwar als Vergegenwärtigung des hohen Ziels bzw. als Weg zur Wahrheit. Das bedeutet jedoch, dass der Begriff nicht nur auf das Christentum allein, sondern als „religionsgeschichtlicher Begriff" generell Anwendung finden kann.[870] Obgleich – so Antes und Uhde weiter – die meditative Erfahrung zur „Meditation" dazugehört, welche aber nur in Form von Erfahrungsberichten vorliegt, kann dennoch ein Stück weit das religiöse Rahmenverständnis abgekoppelt werden.[871] Denn Meditation erfolgt unter „Methoden", das sind allem voran *Methoden* der Selbstbeherrschung, und zwar sowohl *der körperlichen als geistigen Abläufe.*[872]

Zuletzt existieren schon sehr früh gewisse Vergleichsstudien zu östlichen Meditationsformen und christlichen, wenn auch nicht konkret die Wüstenväter betreffenden meditativen Gebetsformen.[873] Obgleich auch hier mit dem den Wüstenväter sehr verwandten Phänomen der Hesychasten – das werden wir noch sehen (so in 3.1.1

868 Vgl. Antes/Uhde, Aufbruch zur Ruhe, 10–21.

869 Das werden wir noch eindrücklich bei den Wüstenvätern sehen: siehe die folgenden Punkte IV 3.1.1.1. C., und 3.2.3.

870 Vgl. Antes/Uhde, Aufbruch zur Ruhe, 15–17.

871 Vgl. ibid., 18f.

872 Vgl. ibid., 20.

873 Wenngleich hier ehrlicherweise bemerkt werden muss, dass diese eher christlich-apologetisch ausgerichtet sind und auch fundamentale Unterschiede zu konstatieren beabsichtigen, bes. die Ausrichtung auf den Inhalt (Gott oder Gotteswort) in christlicher Meditation im Gegensatz zu indischer Meditation: Neuner, Meditation, 445–461; ID., Exerzitien, 439–57; siehe dazu auch Schneider, Bibel und Meditation, 13–38; ebenso Dumoulin, *Meditation* und Christentum, 32—45, versucht fernöstliche Meditation dem westlichen, christlichen Geist verständlich zu machen und weist auf die Unterscheidung von betendem Nachdenken und *lectio divina* im Gegensatz zu in erster Linie Konzentrationsübungen im Buddhismus hin (bes. 33f.). Diese Ausführungen stehen dem von Antes/Uhde Gesagtem eher entgegen und es soll ja gezeigt werden, dass diese etwas einfache Unterschedung nicht so stark scheint.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

und 3.1.2) – gewissermaßen repräsentativ vergleichende Untersuchungen mit Yoga-Übungen und buddhistisch meditativen Formen vorliegen.[874]

3.1 Rhythmische Körpertechniken

Die Wüstenmönche verstanden sich und ihr monastisch methodisches Leben als ein körperlich aktives. Das soll heißen, es ist sehr praxisorientiert und strukturiert und erscheint für den modernen Leser als systematisch durchgetaktet. Das Reizvolle liegt allenthalben in dem vermittelten Eindruck, durch rhythmische Körpertechniken könne uneingeschränkt auf das Mentale eingewirkt werden.

Auch hier gilt nochmals der oben schon angeführte Ausspruch des Arsenios: „Wenn wir Gott suchen, wird er sich uns zeigen. Und wenn wir ihn festhalten, wird er bei uns bleiben."[875]

Bezogen auf das folgende Verständnis von rhythmischen Techniken heißt das, der Mönch arbeitet körperlich aktiv für spirituelle Erfahrungen, und er tut dies kontinuierlich, um in diesem Status zu verbleiben. Er betreibt rhythmische und anhaltende Techniken aber auch, um sich nicht ablenken zu lassen von unnötigen, nicht Gott betreffenden Dingen oder von unangenehmen Gedanken, die ihn affizieren. Es gilt deshalb hier auch weiter die Weisung des Abbas Matoes, dass eine (leichte), andauernde Beschäftigung am besten sei.[876] Denn im Glauben der Wüstenmönche scheint die Vorstellung verankert, dass man unfreiwilliger geistiger Aktivität und Verwirrung entgehen kann, indem man sich einer physischen Betätigung zuwendet und sich dabei auf jene oder etwas dazu Begleitendes konzentriert. So befragt ein nicht mit Namen erwähnter Mönch den Altvater Kyros über quälende Gedanken der Unzucht mit Frauen; dieser macht auf den engen Zu-

874 Vgl. dafür Nölle, *Hesychasmus und Yoga,* 95–103; weiter: Johnston, Breathing and Rythm, 178–180; siehe auch schon: Dumoulin, Zen-Buddhismus, 25; es gab, das sei hier nur kurz vermerkt, überdies sogar Bestrebungen, die buddhistische und christliche monastische Tradition als von einander abhängig, nämlich beeinflusst zu sehen: Neu, Analogie, 97–121; vgl. dazu wesentlich abgewogener und diese Ansichten widerlegend: Winter, Mönchtum.

875 Vgl. G 48: Arsenos 10 (wie oben in Anm. 472).

876 G 513: Matoes 1 (PG 65, 290A), dt.: Miller, Weisung, 184.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

sammenhang von Gedankenfreiheit und Tat aufmerksam und gibt dem jüngeren Bruder die wichtige Weisung: „wo nämlich die Tat vorliegt, wird man von Gedanken nicht belästigt."[877] Im Folgenden entsprechend einige Beispiele anhand repetitiv-monotoner und periodisch-kombinierter Körperübungen.

3.1.1 Repetive und stereotypische Formen

3.1.1.1 Das Gebet der Wüstenväter

Im Allgemeinen kann festgehalten werden, die Methoden des Gebets sind körperlich orientiert und können genau das bestätigen, was kürzlich für die Techniken aufgeworfen wurde: eine Veränderung des Bewusstseins bzw. der Erfahrungswelt und des Denkens der Mönche. Denn beides wird von ihnen selbst angenommen, was diverse Sequenzen aus den Quellen beweisen:[878]

(1) Zum einen sehen die Mönche in der Methode des Gebets eine Möglichkeit mit Gott in Kontakt zu treten, m. a. W.: dass er ihnen etwas offenbart.[879] So betet Makarios laut einem ausführlichen Apophthegma zu Gott eine ganze Woche lang (er fastet parallel auch dazu!), damit Gott ihm die Verrichtungen und asketische Ernsthaftigkeit zweier Mönche zeige.[880] In der gleichen Weisung tut er dies später wieder mit ähnlicher Intention.[881] Auch Antonios betet, um zu erfahren, was es mit einer ihm zuteil gewordenen Imagination auf sich hat,[882] und gemäß einer anderen Quelle tut er dies sogar kontinuierlich ein ganzes Jahr lang, um eine apokalypti-

877 G 445: Kyros (PG 65, 253A), dt.: Miller, Weisung, 155.

878 Für allgemeine Informationen zum Gebet der Wüstenväter und dessen Themenfeld sowie zur ostkirchlichen Tradition, die dahintersteckt und nachfolgt, vgl. Chryssavgis, Heart of the Desert, 97–101; Burton-Christie, Word in the Desert, 164f.; Müller, Gebetsmethode, 169f.; Wagenaar, Beten der Wüstenväter, 93–103; Guillaumont, Jesus Prayer, 66–71; ausführlich: Bunge, Earthen Vessels; dazu weiter auch: McGuckin, Prayer of the Heart, 69–108; über die Bedeutung und Entwicklung des Gebets im frühen Christentum: Philips, Prayer, 31–58.

879 Schulz/Ziemer, Mit Wüstenvätern, 170, sprechen ganz recht vom Gebet als der „Praxis der Gottesbeziehung".

880 G 486: Makarios 33 (wie oben in Anm. 658).

881 Ibid. (PG 65, 274A), dt.: Miller, Wiesung, 174.

882 Vita Ant. 60,1f. (SC 400, 294).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

sche Vision zu erhalten.[883] Auch der andere Makarios (der Alexandriner) betet zu Gott, dass er ihm das Paradies zeige.[884] Es sei zudem überhaupt von Nöten zu beten, um auch die bereits angesprochene Gabe der Unterscheidung der Geister zu erhalten, denn die Gefahr einer irreführenden Vision o. ä. sei zu groß.[885] Episoden, die von bestimmten Ekstasen oder Visionen im Zuge des Betens Kunde geben, gibt es mehrere: so ein Apophthegma des Silvanos, dass selbigen über längeren Zeitraum im Gebet in Ekstase beschreibt.[886] Ebenso Abbas Tithoes, der sich stets ekstatischen Momenten ausgeliefert sieht, selbst im gemeinschaftlichen Gebet.[887] Tithoes wird auch an anderer Stelle beschrieben, wie er in Anwesenheit eines Schülers in einen ekstatischen Moment verfällt. Das scheint den Mönch geradezu als Mönch auszuzeichnen, denn der Schüler beteuert, noch kein solcher zu sein, denn er vermag ein derartiges Erlebnis nicht herbeizuführen.[888] Eindeutige Verknüpfungen von Gebet und ekstatischen bzw. visionären Erlebnissen finden sich zudem in Quellen außerhalb der Apophthegmata.[889]

883 Palladius, Hist. Laus. 21 (69,4–6 Butler); auch einfache wie die eben bei Makarios angesprochene Weisungen/Weissagungen werden von Gott durch das Gebet erhofft, vgl. z. B. Vita Pachomii 129 (61,28–63,2 Halkin), wo es lediglich um einen fähigen Klostervorstand geht.

884 Hist. Mon. 21,5 (125,3–6 Festugière), die Stelle wurde weiter oben Anm. 519 schon einmal in einem anderen Zusammenhang angeführt.

885 Vita Ant. 38,5 (SC 400, 238).

886 G 858: Silvanos 3 (wie oben in Anm. 475); erinnert sei auch an den mehrfach angeführten Besarion, der vierzehn Tage im stehenden Gebet mit ausgestreckten Händen verweilt (siehe oben Anm. 756): im weiterern Verlauf des Apophthegmas wird von einer Vision berichtet, die Besarion gehabt habe. Allerdings wird nicht eindeutig, ob diese im Zusammenhang seines langen Gebets geschehen ist oder anderweitig, weshalb hier lediglich die Vermutung eines Zusammenhangs aufgeworfen werden soll.

887 G 910: Tithoe 1 (PG 65, 428A), dt.: Miller, Weisung, 296.

888 G 915: Tithoe 6 (wie oben in Anm. 474), vgl. überhaupt die dortigen Ausführungen zum Thema ekstatischer Erlebnisse in Anwesenheiten von Mitbrüdern.

889 Von einem namentlich nicht erwähnten Mönch wird in der Historia Monachorum erzählt, wie er sich irgendwo in der Wüste niederließ und den Tag mit Gebeten *und* Gebetshymnen verbrachte und darauf zahlreiche göttliche Erfahrungen erlebte, vgl. Hist. Mon. 1,45 (26,11–27,5 Festugière); Auch von Antonius hören wir eine Geschichte, wie dieser beim Essen aufstand, um zu beten, dabei jedoch in einen ekstatischen Zustand versetzt wird, woraufhin er ganz vergisst weiterzuessen und stattdessen den ganzen restlichen Tag sowie die Nacht im Gebet ver-

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Doch nicht nur gewisse göttlich zuteil gewordene Erlebnisse vermag das Gebet zu erwirken: das Ergebnis des Betens ist überhaupt – sofern der Mönch nur darin aushält, und das meint v. a. die dämonischen Anfechtungen –, dass man das gewinnt, was im monastischen Streben mit als höchstes Gut gilt, die „Ruhe", die *Hesychia*.[890]

(2) Zum anderen wird von den Mönchen geglaubt, dass das Gebet die vielfach angesprochene Verwirrung (des Geistes) überwinden oder generell dagegen vorbeugen kann. Dazu zählen auch die ebenfalls mehrfach im Rahmen depressiver Episoden angesprochenen Gedanken der Zerknirschung bzw. Traurigkeit wie überhaupt Gedanken der Versuchung. Die Quellenlage in den Apophthegmata ist hier eindeutig. Der Mönch Johannes Kolobos, der er in seinem Kellion sitzt, sieht die Gedanken auf sich zukommen, und wenn er nichts mehr gegen sie ausrichten kann, flieht er in das Gebet und ihm wird geholfen.[891] Auch der Mönch Theodor sieht sich in seiner Ruhe von verwirrenden Gedanken belästigt, allein wichtig sei es, diesen ungeliebten Gedanken abzuschütteln und sich zum Gebet zu erheben.[892] So wie giftige Tiere durch Kräuter vertrieben werden, resümiert Amma Synkletike, so vertreibt das Gebet (kombiniert mit Fasten) ungewollte Gedanken.[893] Es gleicht dem Ideal, ohne irgendeine Zerstreuung im Geiste zu beten, d. h. Beten als Praxis steht der Ablenkung bzw. zerstreuten Gedanken diametral gegenüber.[894] Und gegen die Antriebslosigkeit und traurige Gedanken ist das Gebet eine Art Schutzmittel, gibt der Altvater Nei-

harrt, vgl. Athanasius, vita Ant. 65,1–6 (SC 400, 304–306); auch an anderer Stelle kann man lesen, wie Antonius während des Gebets eine Vision erhält, so ibid. 66,1 (308,1–3 Bartelink).

890 G 91: Agathon (wie oben in Anm. 531): hier wird allerdings nicht der Begriff der Hesychia verwendet, sondern der ihr äquivalent zu verstehende Begriff der „Anapausis" (ἀνάπαυσις), vgl. dazu ebenfalls Anm. 531 oben.

891 G 327: Johannes Kolobos 12 (wie oben in Anm. 606).

892 G 300: Theodor Sketiotes (wie oben in Anm. 622); so auch die Weisung in einem anonymen Apophthegma zum Abschütteln von schlechten Gedanken durch das Beten, N 167 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 110).

893 G 894: Synkletike 3 (PG 65, 421B), dt.: Miller, Weisung, 291.

894 G 229: Evagrios 3 (PG 65, 173B), dt.: Miller, Weisung, S. 91; siehe ähnlich: G 299: Theodor Ennatu 3 (PG 65, 197A), dt.: Miller, Weisung, 109; oder auch: G 549:

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

> los als Weisung.[895] Im Zusammenhang des Gebets als eine Art Schutzmittel fällt noch ein weiteres Apophthegma auf: scheinbar – zumindest lässt das der Mönch Zenon vermuten – wird das Gebet auch zur Abwehr dämonischer Imaginationen gebraucht, denn selbiger betet ganze dreimal, da er annimmt ihn habe ein solches Ereignis eingeholt. Im Text wird dieses Beten als positiv dargestellt und erwirkt letztlich auch, dass der sich in die Irre verlorene Zenon wieder zu seinem Kellion zurückfindet.[896]

Soweit zu den vorgestellten Wirkungen des Gebets. Nun soll hier nicht die Gebetsausübung als solche interessieren, das meint bspw. das Beten vor oder nach dem Essen oder zu bestimmten vorgegebenen Gebetszeiten.[897] Sondern gerade jene Übungen sind interessant, die den Körper in einer exzessiven und sehr technischen Form beansprucht haben und bei denen mit gutem Recht von gewissen psychophysiologischen Induktionstechniken gesprochen werden kann. M. a. W.: Gebetsübungen, die einen körperlichen Rhythmus und eine lange körperliche Beanspruchung erkennen lassen (gemäß Punkt 4.1.). Die Mönche geben uns diese Formen zum einen in Gebetsmethoden, die über einen längeren Zeitraum intensiv und monoton ausgeübt werden, und in ihrer Tradition des unablässigen Betens zu erkennen. Das exzessive Beten und das Ideal des anhaltenden Betens werden hier entgegen mancher Forschungsmeinung bei den Wüstenvätern als gegeben vorausgesetzt.[898] Es kann m. E. nur noch wenig Zweifel darüber geben, dass die

---

Neilos 4 (PG 65, 305B), dt.: Miller, Weisung, 197, wobei hierbei eher das Loslösen von allem Besitzlichen und nicht so sehr die Zerstreuung durch Gedanken gemeint sein dürfte; vgl. näher zu Evagrios und dem Zusammenhang von Gedanken und Gebet auch: Casiday, Evagrius Ponticus, 89–120.

895 G 548: Neilos 3 (PG 65, 305B), dt.: Miller, Weisung, 197.

896 G 239: Zenon 5 (wie oben in Anm. 683); Coyle, Early Monks, 248, gelangt zum gleichen Urteil, dass das Gebet auch dafür eingesetzt wurde, dämonische Angriffe abzuwehren: "No other labour can be compared to praying to God. For when a person wishes to pray, the adversaries rush to distract […]." Vgl. für diesen Zusammenhang auch G 294: Theodor von Pherme 27 (wie oben in Anm. 545): hier erscheinen die Dämonen, als hätten sie Angst vor den Gebeten der Mönche.

897 So bei Poimen, G 742: Poimen 168 (PG 65, 361CD), dt.: Miller, Weisung, 243f.; vgl. näher dazu auch: Bunge, Earthen Vessels, 199–201; id., Evagrios Pontikos, 49f.

898 Es ist schwer, einen Konsens in der Forschungsmeinung auszumachen: Regnault, Immerwährendes Gebet, bes. S. 17–22, hat gegen eine solche Tradition argumen-

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

zeitlich erst nach den Wüstenvätern aufkeimende Tradition des Hesychasmus mit ihrem unablässigen Gebet und der Anrufung Jesu ihre Wurzeln bei eben diesen hat.[899]

Zahlreiche Stellen schildern das permanente Beten über einen längeren Zeitraum oder sprechen vom Ideal des immerwährenden Betens. Im Sterben liegend gibt der Mönch Benjamin die letzte Weisung an seine Brüder, mit der sie das Heil erlangen können: „betet ohne Unterlass!"[900] Das ununterbrochene Gebet floriert im Umfeld der Wüstenmönche und greift in seiner eigenen spezifischen Form auch auf sie über.[901] Deshalb bedeutet Beten ohne Unterlass eben auch, so ermahnt Epiphanios in einer Weisung, nicht nur die üblichen Gebetszeiten einzuhalten, sondern auch in der Zeit dazwischen das Gebet unaufhörlich in seinem Herz zu haben.[902] Einige Mönche beweisen dieses Verhalten sehr eindrücklich: wir haben weiter oben schon vom Besarion gelesen, der vierzehn Tage lang im Gebet verharrt.[903] Von seinem Mönchsbruder Apollo wird sogar berichtet, dass er nicht einmal die übliche Handarbeit verrichtete, sondern unaufhörlich betete, weshalb ihm Beten zur

tiert; dieser Meinung schließen sich ebenfalls an: Schulz/Ziemer, Mit Wüstenvätern, 175; vgl. dazu hingegen Schuth, unablässiges Beten, bes. 14–18; vgl. zum Thema des Ideals des ununterbrochenen Betens auch: Ware, ‚Pray without Ceasing', 253–261; Hausamann, „Betet ohne Unterlass", 104–112.

899 Vgl. u. a. Johnson, Hesychasm, bes. 31–33, weiter Müller, Gebetsmethode, bes. 170–172; Görg, Wüstenväter, 30; Dodel, Das Sitzen, 104; Dodel, ibid., 107, ohne weiter auf den Sachverhalt einzugehen, konstatiert: „Der Zusammenhang ist jedenfalls augenfällig." Zur Problematik des Jesus-Gebets vgl. schon: Bacht, Das „Jesus-Gebet", 141–162; zum Hesychasmus und dessen Jesus-Gebet kurz und prägnant: Chryssavgis, Art. „Hesychasm", 586–587.

900 G171: Benjamin 4 (PG 65, 145A), dt.: Miller, Weisung, 69; man achte hierbei übrigens auf die erlösungsrelevante Bedeutung, die dem Beten an dieser Stelle zukommt.

901 G 446: Lukios (PG 65, 253C), dt.: Miller, Weisung, 156. Auf dieses Apophthegma und die darin enthaltende Tradtion des unentwegten Betens wird gleich noch weiter eingegangen; wichtig bleibt hier erst einmal die Vorstellung dieses Ideals.

902 G 198: Epiphanios 3 (PG 65, 164BC), dt.: Miller, Weisung, 82f.

903 G 159: Besarion 4 (wie oben in Anm. 476); es sei hier auch nochmal an den eben erst erwähnten Makarios erinnert (Anm. 804 oben), der eine Woche betete für eine Offenbarung. Allerdings steht hier nicht wirklich etwas zur Ausdauer, sondern nur zum zeitlichen Rahmen.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Beschäftigung Tag und Nacht wurde.[904] Ein ähnliches Ausmaß nahm auch das Verhalten des Isidor an, der, wie er selber gesteht, als junger Mönch kein Maß kannte und seine Gebete Tag und Nacht verrichtete.[905] Ein solches Praktizieren stand bei den Mönchen sehr hoch im Ansehen, hatte es nicht zuletzt den Charakter eines Engelsdaseins, was ein Apophthegma des Makarios bestätigt. Dieser pflegte vier Monate lang einen Mönchsbruder zu besuchen, doch kein einziges Mal fand er ihn, wie er nicht betete. Darauf kann Makarios nur erstaunt feststellen: „ein Engel auf Erden".[906]

Die Formen des Gebets, mit denen die Wüstenmönche diesem Ideal des permanenten Gebets gerecht wurden, sind derweil verschiedentlich, und das meint: wie sie zum Körper und körperlichen Haltungen Bezug nehmen. Insofern sie nicht so einfach zu überlicken sind, bedienen sie ein allgemeines in den Untersuchungen festzustellendes Verständnis über die Schwierigkeit der Bestimmung des Begriffs „Gebet".[907] Es ist deshalb einmal mehr der Reiz gegeben, um gewisse spezifisch konnotierte Begriffe und deren Eingegrenztheit zu umgehen, von Techniken oder, anders geschehen, von „kontemplativen Praktiken" zu sprechen.[908] Allen Gebetsformen ist in jedem Fall irgendein

904 G 150: Apollo 2 (PG 65, 133C–136B), dt.: Miller, Weisung, 61f.; vgl. auch G 115: Ammonas 3 (PG 65, 120A), dt.: Miller, Weisung, 48, wobei hier fraglich ist, inwiefern das konkret gemeint ist; zur Handarbeit wie überhaupt zum Arbeiten als Technik siehe weiter unten ausführlicher IV 3.1.1.2.

905 G 360: Isidor 4 (PG 65, 220CD), dt.: Miller, Weisung, 129; Dodel, Das Sitzen, 107 mit Anm. 1 gibt ein anonymes Apophthegma (N 280) wieder, bei dem ein Mönch sogar während eines Gesprächs ganze 103 Gebete verrichtet; ausführlich in: Wortley, Anonymous Sayings, 186.

906 G 545: Makarios 3 (PG 65, 306A), dt.: Miller, Weisung, 196.; an dieser Stelle wird man unweigerlich auch an den Wunsch des Johannes Kolobos weiter oben erinnert (G 317: Johannes Kolobos 2, Anm. 436), der wie ein Engel sein will und *unaufhörlich* Gott dienen möchte; zum Ideal des engelgleichen Daseins vgl. bes. oben Punkt III 3.2.1.

907 Vgl. Hammerling, Scolarly Problem, bes. 1–4; Bäumer/Hödl, Gebet/Meditation/Mystik – Ekstase, 702f., die eine recht vereinfachte Stufenfolge vom Gebet hin zur Meditation und Kontemplation aufmachen; hier wird dem entgegen eine nicht so einfache Differenzierung und Sukzession angenommen, gerade bei den inneren bzw. mentalen Gebetsarten der Mönche.

908 Vgl. Komjathy, Contemplative Practices, 52f.; id., Approaching, 3–52, bes. 4.; das ist insofern hilfreich, da damit die weiter unten noch deutlicher werdende Nähe zu Meditation bzw. meditativen Aspekten deutlich wird und wir hier nicht unnötig terminologisch trennen müssen.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Bezug zum Körper inhärent und gilt mal mehr, mal weniger die ausdauernde und rhythmische (körperliche) Übungshaltung. Es besteht die Gliederung in ein im Stehen positioniertes Gebet zumeist mit kurzen (monologistischen) Anrufungen oder Bitten an Gott (A), einer sogenannten Psalmodie (B), und einem meditativen Gebet mit hörbarer oder leiser Wiedergabe bzw. Betrachtung eines Textstücks (C):[909]

A. Das posturale und anrufende Gebet

Als erstes ist das als wahrscheinlich klassisch zu verstehende Gebet hervorzuheben. Es geschieht zumeist im Stehen mit ausgestreckten Armen, ganz in der Form des Kreuzes. Mit dieser physischen Positionierung ist gerade für die Mönche als gewisse Nachfolger Christi (vgl. IV 2.2.) auch ein identitätsstiftendes Moment ausgedrückt.[910] Zu der stehenden Körperhaltung und Armstellung kommt oft eine kurze, monologistische Anrufung an Gott, den Herrn, oder an Jesus. Auf die Frage wie man zu beten hat, antwortet Makarios, man solle die Hände austrecken und sagen „Herr, erbarme dich!" und bei einer Anfechtung „Herr, hilf!"; daraufhin wird einem geholfen.[911] Hier wird wieder der oben angesprochene Effekt des Betens deutlich: das Gebet wird eindeutig als Möglichkeit gesehen, mit dem Göttlichen in Kontakt bzw. Dialog zu treten; man müsse nur aufstehen und die Hände nach oben heben und beten, so auch Zenon an anderer Stelle.[912] In die gleiche Kerbe schlägt ein Apophthegma des Sisoes, in dem dessen Schüler nach einer Versuchung eines Dämons aufsteht und die Hände Richtung Himmel streckt, gefolgt von einer Anrufung an Gott.[913] Und auch der Altvater wird mit erhobenen Händen geschildert.[914] Für ein Bei-

909 Die eindeutige Unterscheidung, die sonst nicht so leicht systematisch aus den Apophthegmata herauszulesen ist, nimmt Johannes Kolobos vor, G 350: Johannes Kolobos 35 (PG 65, 216C), dt.: Miller, Weisung, 217; vgl. zur Unterscheidung auch: Müller, Gebetsmethode, 170.

910 Vgl. zu solchen Überlegungen: Hvalvik, Outstretched Hands, 57–90.

911 G 472: Makarios 19 (PG 65, 269C), dt.: Miller, Weisung, 168.

912 G 241: Zenon 7 (PG 65, 177BC), dt.: Miller, Weisung, 94.

913 G 815: Sisoes 12 (PG 65, 396A), dt.: Miller, Weisung, 270.

914 G 910: Tithoe 1 (wie oben in Anm. 887).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

spiel der monologistischen Bitte soll hier lediglich die Amma Sarrha dienen, sie sagt „Oh Gott, gib mir Kraft!“[915]

Dieses posturale Gebet hat erwartend aber auch durative und exzessive Züge angenommen: eine erste Vermutung lässt der Mönch Xoios zu, der seinen Mönchsbruder zu mehr inständigen Gebet anmahnt, was er selbigem sogleich mit ausgestreckter Armhaltung zeigt.[916] Einen eindeutigen Beweis gewährt uns indes der Altvater Arsenios: spät am Sabbatabend ließ er, so heißt es, die Sonne im Rücken, erhob die Hände zum Himmel und betete solange, bis ihm die Sonne wieder ins Gesicht schien.[917]

B. Die Psalmodie: Rezitation oder Gesang eines Psalmverses

Die Psalmodie wird gleich eine wesentlich bedeutendere Rolle bei den kombinierten und parallelisierten Techniken spielen, zumal nur wenig von ihr als solitäre Praxis in den Apophthegmata zu lesen ist, besonders noch weniger zu einer eigentlichen rhythmischen Technik außerhalb der Gebets- bzw. Gottesdienstzeiten.[918] Dennoch verdient sie eine kurze separate Beschreibung. Denn es gibt erstens Auszüge aus den Apophthegmata, in denen das Psalmenrezitieren bzw. -singen in das Semi-Private verlagert wird, d. h. eine persönliche und damit auch übungsanaloge Eigenheit annimmt. So in einer Sequenz aus einem früher angeführten Apophthegma des Makarios, in der zwei Mönche zwölf Psalmen mit je sechs Versen beten.[919] Das kann ausgedehnt werden zu einem gemeinsamen Rezitieren und Singen die ganze Nacht

915 G 884: Sarrha 1 (PG 65, 420B), dt.: Miller, Weisung, 289; an dieser Stelle noch einmal der Hinweis auf das oben bereits vermerkte anonyme Apophthegma N 167 (siehe oben in Anm. 892), dort soll der Mönch *aufstehen* und *beten* und sagen: „Sohn Gottes, hilf mir!“ (ἔγειρε καὶ εὖξαι λέγων· Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, βοήθει μοι).

916 G 567: Xoios 2 (PG 65, 312D–313A), dt.: Miller, Weisung, 202f.

917 G 68: Arsenios 30 (PG 65, 97C), dt.: Miller, Weisung, 32.

918 In diesem Zusammenhang wird die Psalmodie geschildert in G 178: Gelasios 3 (PG 148D–149B), dt.: Miller, Weisung, 72f.

919 G 486: Makarios 33 (wie oben in Anm. 658). Hier ist aber eigentlich das Psalmengebet gemeint, was in Gemeinschaft stattfindet, zumeist zur *Synaxis*, also zu wöchentlichen aber auch abendlichen bzw. nächtlichen gemeinschaftlichen, aber auch allein möglichen liturgischen Vollzügen und Schriftlesungen; vgl. Müller, Weg des Weinens, 77f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

hindurch.[920] Zum anderen ist die Psalmodie klar abgetrennt vom vormals beschriebenen Gebet und auch ihr eignet wie diesem das Ideal, dass der „wahre" Mönch sie allezeit in seinem Herzen haben soll.[921] Sie stellt also ebenfalls eine, wenngleich nicht so eindeutige Übungsform des dauerhaften bzw. unablässigen Betens dar.[922] Sie ist ungeachtet dessen zudem auch als eine andere körperliche Ausrichtung des Betens, namentlich als vokale, von ersterer Form zu trennen.

Was sie allerdings besonders ausmacht, ist ihre enge Verbindung mit der dritten, gleich folgenden Gebetsform, der *Mélête*. So ist neben der Tatsache, dass sie ebenfalls meditative Züge trägt,[923] ihr Fokus der Wiedergabe ebenso ein Auszug aus der Heiligen Schrift, im Speziellen der Psalmen. Die Psalmen besetzen einen wichtigen Platz in dieser Frage, denn sie gelten als Gebets- und Meditationstext, und neben ihrer bloßen oralen Wiedergabe wurden sie auch gesungen – was die ganze Szenerie durchaus als transkulturelles Phänomen qualifiziert;[924] es ist dabei nicht selten, dass die Mönche sie nahezu auswendig konnten, wurde ihnen schließlich – wie bereits oben im Zusammenhang der erhofften Wirkung des Gebets im Generellen – ein apotropäischer Effekt, nämlich gegen Dämonen, zugesprochen.[925] Die *Akedia* als Gedanken des Überdrusses und der Lustlosigkeit war ebenfalls dämo-

920 So in einem anonymen Apophthegma, N 150 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 102f.): hier wird die Synaxis spontan ausgedehnt, indem die beiden zusammen gekommenen Brüder den Psalter und die Propheten aus dem Gedächtnis(!) wiedergeben, bis zum Morgengrauen; darüber vergaßen sie das Essen ganz.

921 G 198: Epiphanios 3 (wie oben in Anm. 902).

922 Zur Psalmodie weiter: Müller, Tränen der Wüstenväter, 302; Davril, Psalmodie, 454–461; zur monastischen Disziplin der Psalmodie auch neben den Wüstenvätern, so auch bei Palladius und Johannes Cassian siehe: Dysinger, Psalmody, 48–61; darüber hinaus: McKinnon, Psalmodic Movement, 505–521; Parpulov, Psalters, 77–105.

923 Vgl. dazu auch Bunge, Earthen Vessels, 41–43; siehe darüber hinaus: Dyer, Psalmody, 17–21.

924 Vgl. dazu de Dreuille, The Rule, 189–191.

925 Vgl. dafür Bartelink, Rolle der Bibel, 33f. 36f.; die Bedeutung der Psalmen für das Gebet (auch für die ersten Jahrhunderte einschließlich der monastischen Tradition) zeichnet außerdem ausführlich nach: Dyer, Psalms in Monastic Prayer, bes. 59–67; die Psalmen im Ganzen auswendig zu können und vor sich her zu murmeln, hat durchaus ältere, nicht so sehr im liturgischen Bereich liegende Wurzeln im Judentum, so: Zenger. Psalter, 35f. 43f. (Psalter als fast schon nicht-kultisches Medium der Begegnung mit Gott).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

nisch, zumindest in der systematischen Lehre des Evagrios. Dieser nennt nun besonders das sich selbst Vorsingen eines Psalms (Ps. 41,6) als Methode gegen diese *Akedia*.[926] Hier klingt schon das erste Mal an, wie das einfache – und ja oftmals repetitive und rhythmische – (vokale) Wiedergeben eines Textstücks, ohne großartige Konzentration auf das Inhaltliche, zu einer Veränderung der Wahrnehmung und Denkweise, namentlich dem Abwenden lustvoller oder negativer Gedanken, führen soll.[927]

C. Das rezitierende, „murmelnde" Gebet: Die „Mélēte"

Noch offensichtlicher wird das letztgenannte mit der Gebetsform der *Mélēte* (*meditatio, ruminatio*). Diese ist grob gesprochen das kontinuierliche sich in Erinnerung Rufen und Wiederholen eines Auszugs oder ganzen Passage aus der Heiligen Schrift, primär in Form des hörbaren Aufsagens oder „Hinmurmelns".[928] War das eben genannte Psalmodieren also eher etwas in Gemeinschaft Vollzogenes und liturgischen Zwecken Zugehöriges, ist die *Mélēte* eine solitäre Praxis des abgeschiedenen Mönches.[929] Durch die hörbare konstante Repetition einer Phrase aus der Schrift (ῥητόν) will er die ihn übermannenden Leidenschaften, verwirrenden Gedanken und depressiven Stimmun-

926 Evagrios Ponitkos, Prakt. 27 (SC 171, 562), dt.: Bunge (Hg.), Evagrios Pontikos, Praktikos, 140; siehe ebenfalls Müller, Von der Kraft der Seele, 63.

927 Evagrios spricht in „Über das Gebet" (De oratione) den notwendigen Umstand des Rhythmus beim Psalmodieren sogar explizit aus und verweist in diesem Zusammenahng auch auf Beruhigung der Leidenschaften(!), vgl. Evagrius Ponticus, On Prayer 82f., in: Casiday, Evagrius Ponticus, 185: „Pray suitably and without disturbance and chant psalms […] rhythmically, […]. Psalmody calms the passions and silences the body's bad temperament".

928 Bunge, Earthen Vessels, bes. 44–47, 44: „*sotto voce* (in an undertone)"; siehe weiter Burton-Christie, Word in the Desert, 117–123; ausführlich: Ruppert, Meditatio – Ruminatio, 83–93.

929 Ein weiteres Beispiel bietet uns ein Apophthegma des Mönches Serapion, G 875: Serapion 1 (PG 65, 413D–416C), dt.: Miller, Weisung, 285: der Mönch betet den ganzen Psalter(!) vor einer Dirne, die er bekehren will, und betet für sie; das ist eher der Psalmodie, da ihm Zusammenhang der Synaxis geschehen, zuzurechnen; siehe auch G 217 (wie oben in Anm. 653): „sie hörten sie weder psalmodieren noch beten. […] sie hörten sie, wie sie psalmodierten".

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

gen überwinden.[930] Damit wird die schon mehrfach angesprochene geglaubte Eigenheit des Betens angezeigt: die *Mélēte*, und die beiden von ihr zu unterscheidenden Formen des (persönlichen) Gebets und des Psalmodierens, alle drei praktiziert der Mönch Johannes, nachdem er von der Erntearbeit in sein Kellion wieder zurückkehrt, um sein Denken wieder in Ordnung zu bringen, folglich zu entwirren.[931] Auch an anderer Stelle in den Apophthegma gilt die *Mélēte* neben dem „normalen" Gebet als Voraussetzung dafür, dass der Mönch Joseph sagen kann: „ich bin rein in Gedanken".[932] Damit ist gewiss wesentlich das Befreitsein von leidenschaftlichen Gedanken gemeint.[933]

Es wird an diesen Beispielen ganz deutlich erkennbar, wie eine repetitiv und physisch-technisch ausgeführte Praxis gegen mentale Aktivitäten als Methode ergriffen wird, wie also durch eine körperliche Technik die Wahrnehmung und das Denken modifiziert werden sollen. Dies geschieht mit einiger Gewissheit damit, dass der Mönch sich auf das Körperlich-Technische, m. a. W. das Rhythmische und Repetitive konzentriert und somit ablenkt. Er sammelt seine Aufmerksamkeit, und somit auch sein Denken, auf das Praktisch-Technische des Betens, und damit indirekt auch auf göttliche Inhalte.[934] Das Technische ist jedoch vordringlich das Vokale, das Deklamatorische der *Mélēte* und natürlich dessen Wiederholung. Es ist hier wichtig, genau das festzuhalten. Es liegt im Wort und seiner Bedeutung selbst, sofern μελέτη bzw. μελετᾶν sowohl im klassischen als auch patristischen Griechisch so etwas heißt wie „aufmerksam studieren", „(mündlich)

930 Vgl. dazu bes. Wortley, Meditated, 321f.; Rönnegård, Mélēte, 81. 87; schon früher mit dieser Erkenntnis (v. a. bezogen auf Pachomius und dessen Tradition): Bacht, „Meditatio", bes. 254f.

931 G 350: Johannes Kolobos 35 (wie oben in Anm. 909).

932 G 390: Joseph in Panepho 7 (PG 65, 229CD), dt.: Miller, Weisung, 137.

933 Für eine ähnliche Wirkung der Mélēte vgl. N 168 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 110–112): der Mönch hat gegen Versuchungen die Mélēte (und die Psalmodie) in der Hand.

934 Das war bekanntlich das absolute Ziel des Mönches, was wir weiter oben gut sehen konnten: das ausnahmslose Leben und Denken von göttlichen Inhalten; deshalb sagt Hyperechios, G 924: Hyperechios 7 (PG 65, 423A), dt.: Miller, Weisung, 298: das Denken soll gänzlich auf das Himmelreich gerichtet sein; vielleicht wird an dieser Stelle auch das anonym überlieferte Wort eines Mönchs verständlich, dass es nicht genügt, dass das Gebet nur darin besteht aufzustehen und zu beten, das sei nicht das ganze Gebet (N 94, in: Wortley, Anonymous Sayings, 76).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

üben", „aufsagen", „vortragen" oder „rezitieren".[935] Deswegen *hören* die beiden Mönche Ammoes und Betimes auch ihren Mönchsbruder Achilas, als sie zu ihm kamen, und wie dieser über einem kurzen Schriftstück (sc. Gen 46,3) *„meditiert"* (ἠκούσαμεν […] μελετῶντος) und *lange Zeit* darin verweilt.[936] Und auch der oben bereits angeführte Apollo, der unentwegt Tag und Nacht betet – hier die *Mélēte* betreibt – wird gehört.[937] In diesem Bereich von Belang ist auch das synonym für μελετᾶν stehende Verb ἀποστηθίζειν, das soviel bedeutet wie „etwas aus dem Herzen/dem Gedächtnis rezitieren"; es fokussiert also das laute bzw. hörbare Rezitieren, indem etwas mechanisch aus dem Gedächtnis wiedergegeben wird.[938] Eben diese Anweisung erteilt Makarios denn auch einem von unzüchtigen Gedanken geplagten jüngeren Brüder, der dies neben dem Fasten bis zur neunten Stunde tun soll.[939]

Eine solche Aufforderung des hörbaren Rezitierens wird an anderer Stelle noch viel eindrücklicher, wo das Gesagte monologistisch und permanent geschehen soll: so antwortet der Mönch Ammonas einem verunsicherten Bruder, dass ihm dies alles (sc. Fragen) nichts nützt, vielmehr muss er sich in sein Kellion begeben, täglich ein wenig essen und *stets das Wort des Zöllners im Herzen haben.*[940] Jenes Wort des Zöllners ist nun aber das, was an die rhythmischen, repetitiven und mechanisch wirkenden Jesus-Gebete der späteren Hesychasten erinnert: es sind die Worte aus Lk 18,13, „Gott, sei mir Sünder gnädig! (Ὁ θεὸς ἱλάσθητί μοι τῇ ἁμαρτωλῷ)". Und es liegt hier die Vermutung

935 Vgl. Wortley, Meditated, 317; Wortley betont weiter mit Verweis auf Lucien Regnault ibid.: „*meletê* was no silent matter […]! It was in fact the vocal and continuous enunciation of the Word of God"; siehe zur Bedeutung des Wortes auch: von Severus, „Meditare", 365–375; mit „klassischen Griechisch" ist besonders die Bedeutung des Terminus im antiken philosophischen Kontext gemeint, so den epikuräischen und stoischen, wo „Mélēte" und „Meditatio" ebenfalls eine repetitive Übung meint, primär zur Transformation der inneren Haltung; vgl. dafür Johnsén, Prayer and Meditation, 102; Johnsen untersucht deshalb auch ibid. die mögliche Abhängigkeit, allerdings auf der Basis von den Autoren Johannes Cassian, Diadochus von Photike und Johannes Klimakos.

936 G 128: Achilas 5 (PG 65, 125A), dt.: Miller, Weisung, 53.

937 G 150: Apollo (wie oben in Anm. 904).

938 Vgl. dazu Wortley, Meditated, 318–320.

939 Nämlich in diesem Fall die Evangelien und die übrigen Schriften, G 456: Makarios 3 (PG 65, 261A–264B), dt.: Miller, Weisung, 161–163.

940 G 116: Ammonas 4 (wie oben in Anm. 585).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

nah, dass dieses Monologistikon, welches der Bruder aufsagen soll, wohl kaum inhaltlich durchdrungen werden sollte, sondern es geht vielmehr um das ständige, wiederholende Aufsagen als einem physischen Akt. Es wäre also folglich das, was bereits bei dem Sinaiten Johannes Klimakos betont wird, nämlich dass es sich beim Ausgesprochenen um kurze, prägnante Worte bzw. Phrasen handelt, und dass es auf die intensive Repetition dessen ankommt.[941] Es ist demnach eine physische Technik, die im Auge hat, das etwas „Heiliges" hörbar immer und immer wieder aufgesagt wird, im Falle des Jesus-Gebets der Hesychasten der Name „Jesus".[942]

Das hier Vermutete wird m. E. vollends überzeugend bestätigt, betrachtet man sich ein anonym überliefertes Apophthegma: In diesem fragt ein Mönch, was er gegen seine immerzu zur Unzucht drängenden Gedanken tun kann. Ihm wird zum Beten geraten, und zwar mit der Phrase „Sohn Gottes, sei mir gnädig (Υἱὲ τοῦ Θεοῦ ἐλέησόν με)". Indem er nun so jene *Mélēte* praktiziert, wie es im Text heißt (μελετῶ), sagt der Mönch weiter, erfahre er aber keine Reue in seinem Herzen, denn er verstehe einfach nicht, was diese Phrase zu bedeuten hat. Daraufhin rät ihm ein älterer Mönch, er solle einfach weiter damit machen. Denn wie der Schlangenbeschwörer die Worte, die er sagt, nicht versteht, und trotzdem die Schlange ihm hörig ist, so ist es auch mit den Worten, die die Mönche aufsagen und nicht wirklich verstehen: die Dämonen hören es und entschwinden. [943] Dieses überlieferte Textstück zeugt eindeutig von dem Umstand, dass es bei der *Mélēte* nicht darauf ankam, über den Inhalt des Gesagten zu kontemplieren, son-

941 Vgl. Johannes Klimakos, Scala Paradisi, Gradus 15 (PG 88, 889D–890D) sowie Gradus 28 (PG 88, 1140D); wenngleich der Usus eines kurzen, formelhaften und permanent durchgeführten Gebets bei den Wüstenvätern zweifelsohne zu erkennen ist, geschieht eine zeitliche Verortung des eigentlichen Jesus-Gebets wohl frühestens in das fünfte Jahrhundert, vgl. dazu auch Bryner, Jesusgebet, 64f.; für die enge Verbindung von hesychastischer Tradition mit den Wüstenvätern siehe bereits oben Anm. 899.

942 Vgl. dazu auch Ware, Praying with the Body, 6–35; Müller; Gebetsmethode, 171 führt ein aus dem siebten Jahrhundert stammendes Exzerpt zum ägyptischen Mönchtum an, wo Abbas Makarios davon spricht, dass der Name des Herrn Jesus Christus wie ein Kaugummi im Mund immer wieder gekaut, d. h. immer wieder aufgesagt werden muss, und damit böse Gedanken vertrieben werden; hier ist es nicht mehr weit bis zu unseren ägyptischen Wüstenvätern.

943 N 184 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 128f.).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

dern das Wichtige ist, es einfach auszusprechen, d. h. die körperliche Praxis des Rezitierens auszuführen.[944] Das Physisch-Technische, zumal in Verbindung mit permanenter Repetition, ist unverkennbar.

3.1.1.2 Arbeiten und handwerkliches Praktizieren

Neben dem Beten existiert bei den Wüstenmönchen noch eine andere Tätigkeit, die dem Ideal der permanenten Praxis entsprechen soll. Die Handarbeit gilt bei den Mönchen als eine Hauptbeschäftigung.[945] Diese Handarbeit, d. h. allem voran das Flechten eines Seils oder eines Korbs,[946] ist zwar primär dafür da, den Mönch zu unterhalten bzw. zu ernähren, indem er das Produzierte verkauft.[947] Doch über diese Zweckmäßigkeit hinaus wird auch hier recht schnell klar, dass die Handarbeit als technisches und mechanisches Praktizieren eine körperliche Methode ist, um sich zu konzentrieren und nicht von nichtgöttlichen Dingen bzw. Gedanken ablenken zu lassen.[948]

Ein erster Hinweis darauf liegt in der Episode des Makarios versteckt, die erzählt, wie dieser den Altvater Antonius besucht und wie beide flechten von Abend an bis in die Morgenstunden hinein – zumindest Makarios tut dies, über dessen produzierte Seile Antonius nur staunen kann.[949] Ein Weiteres liegt in der Forderung des Abbas Pistamon. Auf die Frage eines Bruders, ob er, auch wenn er bereits mit seiner Handarbeit seinen eigenen Bedarf gedeckt habe, trotzdem noch

944 Vgl. in gleicher Weise auch: Rönnegård, Mélēte, 81f.

945 G 277: Theodor von Pherme 10 (PG 65, 189B), dt.: Miller, Weisung, 103f.

946 Vgl. ausführlicher zum Arbeiten: Guillaumont, Handarbeit, 142–153; Agaiby, Manual Labor; Dörries, Mönchtum und Arbeit, 277–301; auch wenn von mancher Forschungsseite aus die in den Apophthegmata zuweilen greifende Diskrepanz vom Ideal des wandernden Mönchs und dem gegenüber stehenden in seiner Zelle verweilenden Mönchs, der dort arbeitet, aufgeworfen wurde (vgl. dazu Rousseau, Ascetics, 44f.; Nagel, Action-Parables, 251–261), wird hier an der Tradition des Arbeitens der Mönche als körperliche Praxis festgehalten.

947 G 486: Makarios 33 (wie oben in Anm. 658): wie soll gearbeitet werden? – ein Seil Flechten, um sich zu ernähren; G 317: Johannes Kolobos 2 (wie oben in Anm. 436)

948 Das wird allein schon durch die Weisung des Mönchs Jesaja angedeutet, G 252: Jesaja 5 (PG 65, 181B), dt.: Miller, Weisung, 97: wer nicht arbeitet, erhält keinen Lohn von Gott; Moschos, Eschatologie, 319, spricht treffend auch von der „Spiritualisierung der Arbeit".

949 G 457: Makarios 4 (PG 65, 264C), dt.: Miller, Weisung, 163f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

weiter jene Arbeit tun soll, sagt dieser: auch dann solle man die Handarbeit nicht unterlassen, vielmehr soviel arbeiten, wie man imstande ist.[950] Eine Lebensweise des permanenten Arbeitens scheint in dem Verhalten des Johannes Kolobos durchzuschimmern, der sich offenbar durch nichts von seinem Flechten ablenken lassen möchte: auf das Bitten eines Bruders nach ein paar Körben setzt sich dieser – die Bitte anscheindend vernachlässigend – nach Wiedereintritt in sein Kellion wieder hin, um zu Flechten; das gleiche passiert daraufhin noch einmal, so dass der Besucher noch ein drittes Mal nach Körben bitten muss, worauf Johannes ihn nahezu harsch darauf hinweist, sich einfach Körbe zu nehmen, er selbst habe keine Zeit dafür.[951]

Diese ersten Hinweise verdichten sich in einem anderen Apophthegma zu der Tatsache, dass das Arbeiten eindeutig als (körperliche) repetitive Konzentrations- bzw. Ablenkungspraxis genutzt wurde. Denn nichts anderes dürfte wohl in dem Vorgehen des Mönchs Paulos zu sehen sein, wenn er sich zur Fastenzeit zurückzog und währenddessen an einem Korb flocht und diesen sogleich wieder auflöste.[952] Das Produkt der Arbeit wird dabei überflüssig. Die augenscheinliche repetitiv-praktische Intention dahinter lässt die mehr als berechtigte Vermutung aufkommen, der Mönch wollte sich damit vordergründig auf mechanische Weise ablenken. Es bestätigt die oben aufgeführten Forderungen der Mönche nach einer langsamen, andauernden körperlichen Beschäftigung, die keine Belästigung der Gedanken zulässt.[953] Es scheint deshalb auch nicht zu überraschen, dass Poimen im Zusammenhang dreier idealer Verhaltensweisen des Abbas Pambo interessanterweise neben dem Fasten und Schweigen auch vom vielen Handarbeiten bis zum Abend als einer „körperlichen Übung" (σωματικὸς πράξεις) spricht.[954] Das Schweigen unterstützt hier geradezu noch die physische Praxis des Handarbeitens.

Es dürfte gleichsam den am Seil Arbeitenden ganz in der Konzentration der Praxis aufgehen lassen. Ein Mönch fragt einen anderen,

950 G 781: Pistamon (PG 65, 376B), dt.: Miller, Weisung, 254.
951 G 345: Johannes Kolobos 30, das Apophthegma wurde weiter oben schon einmal in einem anderen Zusammenhang angeführt, siehe Anm. 629.
952 G 796: Paulos der Große 3 (PG 65, 381C), dt.: Miller, Weisung, 260.
953 Vgl. oben Anm. 876.
954 G 724: Poimen 150 (wie oben in Anm. 650).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

was man tun müsse, um gerettet zu werden. Dieser flechtet gerade an einem Seil, und ohne von der Arbeit abzukommen, also wohl vollends in seiner Praxis konzentriert, sagt er: „schau, du siehst es" (ἐργαζόμενος καὶ μὴ ἀνανεύων ἐκ τοῦ ἔργου, καὶἀπεκρίθη· Ἰδοὺ βλέπεις).[955] Auf ein gewisses „achtsames" Arbeiten bzw. Tätigsein als Voraussetzung für ein Leben ohne unreine Gedanken und Begierden verweist möglicherweise Poimen in einem Apophthegma.[956]

Evident werden die aufgeworfenen Überlegungen durch solche Stellen, wo die Mönche selbst uns Zeugnis der psychophysiologischen Wirkung einer andauernden Körperpraxis wie der des Arbeitens geben. So führt der Mönch Ammonas gemäß einem Apophthegma, als er den Fluss mit einer Fähre überkreuzen wollte, ein Bündel Palmzweige mit sich, das er zu einem Seil zusammenflechtet, welches er sogleich wieder auflöst. Dies tut er während des Wartens auf die Fähre. Auf diese Praxis angesprochen begründet Ammonas, er habe dies gemacht, damit seine Gedanken nicht immer nach etwas begehren.[957] Er nutzt diese Methode also eindeutig als Beruhigung der Gedanken. Genau diese Beruhigung als beabsichtigten Zweck spricht augenscheinlich auch ein dem Abbas Sisoes zugerechnetes Apophthegma an. In diesem zweifelt ein Mönch an der von ihm praktizierten Handarbeit, denn er vermag sie nicht richtig auszuführen. Die schlichte Antwort des unbekannten älteren Bruders ist nun aber eine für hiesige Überlegungen entsprechende Weisung des Sisoes, in der es heißt, man brauche keine Arbeit zu verrichten, die einen nicht auch beruhigt.[958]

Ruhe und Beruhigung, und damit ist v. a. das Aufhören von Ablenkungen durch Begierden und Gedanken gemeint, stehen also in einem engen Zusammenhang mit dem Arbeiten. Eine solche rhythmische und repetitive körperliche Praxis ermöglicht dem Mönch wie das Beten auch eine Entleerung seiner Gedanken und gänzliche Konzentration bzw. Kontemplation auf Gott. Nicht zuletzt deshalb steht das Handarbeiten auch oft in Verbindung mit dem Schweigen. Johannes Kolobos wird von jemandem besucht, er selbst jedoch arbeitet an

955 N 91 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 72).
956 G 739: Poimen 165 (PG 65, 361B), dt.: Miller, Weisung, 243.
957 G 118: Ammonas 6 (PG 65, 120D–121A), dt: Miller, Weisung, 49f.; siehe dazu auch mit ähnlichen Überlegungen Dodel, Das Sitzen, 101f.
958 G 842: Sisoes 39 (PG 65, 405A), dt.: Miller, Weisung, 277.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

einem Seil und schweigt. Nach einem dritten Versuch einer Unterhaltung gibt gleichnamiger Altvater dem Besucher zu verstehen, dass Gott ihn verlassen habe, seitdem er in sein Kellion gekommen sei.[959] An diesem Ausspruch sieht man einmal mehr, dass alles, was die Mönche taten, auf die Gemeinschaft mit Gott ausgerichtet war.[960] Das Handarbeiten war dabei eine Gelegenheit der dann bei Evagrios so bekannt gewordenen *praktikē*, der Bekämpfung der den Mönch affizierenden negativen Dinge (und letztlich auch der *Apatheia*), aber eben auch der Unterstützung des wohl Gott am nächsten kommenden (ununterbrochenen) Gebets.[961] Auch wenn es in den Apophthegmata nicht ausdrücklich ausgesagt ist – mangelt es bekanntlich allzu oft an einer systematischen Darstellung bzw. Theologie –, vermag die Handarbeit also *grosso modo* auch das, was weiter oben für die Mönche mehrfach angesprochen wurde, namentlich kurativ auf die *Akedia*, will meinen depressive Gedanken, einzuwirken. Das ist in jedem Fall Meinung des Evagrios,[962] wird aber v. a. von dessen Schüler Johannes Cassian in Anspruch genommen,[963] eine Rezeption, die dann besonders für das westliche Mönchtum bedeutend wurde.[964] Mit der Bedeutung des

959 G 347: Johannes Kolobos 32 (wie oben in Anm. 601).

960 Vgl. dazu auch die Zeilen in N 377 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 244): egal was der Mönch auch tut, solange er Gott vor Augen hat, kann ihn der Feind nicht in Furcht versetzen.

961 Moschos, Eschatologie, 323:„Handarbeit als Übung zur Demut zur Wachsamkeit sich selbst gegenüber mit dem Ziel der Erlangung der Apatheia und vor allem des reinen Gebetszustandes ohne Unterlass“; vgl. dafür auch de Dreuille, The Rule, 226.; unterscheiden sollte man hier dennoch – das nunr nebenbei angemerkt – die dem Evagrios und der *praktikē* zugrundeliegende systematische Stufung einer mystischen Schau Gottes, die in der *theoría* endet, eher intelektuell ist und bei den Wüstenvätern noch kein Rolle spielt.

962 Vgl. dazu lediglich: Bunge, Akedia, 78f.

963 Vgl. De Young, Sloth, 178f.; siehe auch: Müller, Von der Kraft der Seele, 65f.; Johannes Cassian selbst sagt, die Handarbeit dient der „Reinigung des Herzens und der Gedanken, um die *akedia* zu besiegen und die Beharrlichkeit in der Zelle zu üben“ (Iohannes Cassianus, De institutis coenobiorum X,24; zitiert nach: K. Schreiner, „Brot der Mühsal“, 140); auch für Cassian steht das Arbeiten zusammen mit dem Fasten und Nachtwachen in engen Zusammenhang mit dem permantenten Beten, hier ist sozusagen eine signifikante Einflussnahme seitens der ägyptischen Mönche zu konstatieren, vgl. dazu bloß Stewart, Cassian the Monk, 104f. (für das ganze Verständnis 100–113).

964 Vgl. dafür lediglich: Frank, Johannes Cassian, 288–304.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Handarbeitens für das Beten sind wir bei den simultanen und kombinierten rhythmischen Körpertechniken angekommen.

3.1.2 Simultane und kombinierte Formen

Die simultanen und ebenso die kombinierten körperlichen Übungsformen erfolgen zumeist ebenfalls repetitiv. Das liegt daran, dass es in den meisten Fällen letzendlich um eine rhythmisch oder periodisch unterstützende physische Tätigkeit zum ununterbrochenen Gebet bzw. Meditation (*Mélēte*) als stetige Kontemplation über göttliche Dinge geht. Das trifft in besonderem Maße auf das eben behandelte Handarbeiten zu. Dieses ist eng verwoben mit dem Beten, insofern durch die manuelle Aktivität eine Konzentration auf Gott und damit eine gebetsähnliche Praxis erreicht werden sollte.[965] Das bedeuetet konkret bezogen auf physisch-technische Fragen, dass das Handarbeiten die Repetition und Rhythmik des Betens unterstützt.

A. Simultane bzw. parallelisierte Praktiken

Erste Andeutungen dessen lassen sich in einer Weisung des Poimen ausmachen: die sich für den Mönch geziemende Lebensweise im Kellion ist die Handarbeit, einmal essen am Tag, Schweigen und die *Mélēte*.[966] Ähnlich lautet auch eine Belehrung in einem anonymen Apophthegma, in dem die Arbeit neben der *Mélēte* als das das Leben des Mönches Auszeichnende beschrieben wird.[967] Geben diese Aussprüche lediglich oberflächlich das Zusammengehören von Arbeit und *Mélēte*/Gebet an, ist mit ihnen jedoch noch nicht eine parallelisierte und rhythmische Praxis von Arbeiten und Beten ausgesagt.

Mehr oder minder ausdrücklich geschieht das hingegen in drei Apophtegmata. In dem einen vormals erwähnten Ausspruch lasen wir von Achilas, der hörbar für zwei Brüder über längere Zeit die *Mélēte* übte.[968] Interessanterweise, folgt man den nachfolgenden Schilderungen weiter, sehen die Brüder nach Eintritt in seine Zelle, wie dieser

965 Vgl. dazu auch DE DREUILLE, The Rule, 236.
966 G 742: Poimen 168 (wie oben in Anm. 897).
967 N 225 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 160).
968 G 128: Achilas 5 (wie oben in Anm. 936).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

über dreißig Meter Seil geflochten hat, welches er selbst als das Produkt seiner vom vorangegangenen Abend angefangenen, über die Nacht gehenden Tätigkeit ausgibt. Die Schlussfolgerung liegt nah, dass Achilas zu seinem lang andauernden Beten auch parallel gearbeitet haben muss. Andernfalls sind wahrscheinlich auch nicht solche, in derartig kurzer Zeit exorbitanten Mengen an produziertem Seil möglich gewesen. Eine andere Sequenz in einem anonym überlieferten Ausspruch erwähnt eine Begebenheit zwischen zwei Mönchen, die infolge eines Besuchs zusammenkommen. Der von dieser Situation berichtende Mönch schildert die Tätigkeit des anderen, welche darin besteht, ein Seil zu flechten. Wichtig dabei ist die Erwähnung, dass er dies den ganzen Tag praktiziert, ohne auch nur einmal zu seinem Mitbruder aufzschauen bzw. ihn bewusst zu registrieren. Er scheint dabei ganz das Essen zu vergessen, denn er sei nunmehr den sechsten Tag ohne Nahrung, und das nicht genug, dehnt er das Flechten noch über die Nacht aus. Abgesehen von der Tatsache, dass hier erneut handfeste Züge meditativen Handarbeitens zum Vorschein treten, besteht anbei auch die berechtigte Frage, ob dieser Mönch sein ununterbrochenes Arbeiten mit *Mélēte* und Gebet verknüpfte. Denn auf die spätere Frage des nicht arbeitenden Mönchs bezüglich dessen Praxis antwortet dieser: „wie du siehst, verrichte ich so die ganze Zeit: eine kleine Handarbeit, eine kleine Mélēte und ein kleines Gebet (ὥσπερ ὁρᾷς με, οὕτως ἔμεινα ὅλον τὸν χρόνον μου· μικρὸν ἐργόχειρον καὶ μικρὰν μελέτην, μικρὰν εὐχὴν).[969] Gerade die Bemerkung, dass der andere Mönch ihn „sieht", lässt ableiten, dass er die Praxis des Betens auch offensichtlich (oder -hörbar?) gemacht habe. Wenn er jedoch die ganze Zeit arbeitet, dann muss dies in Verbindung damit geschehen sein. Dass eine solche Tradition nicht ungewöhnlich gewesen wäre, bestätigt der Bericht des oben schon angeführten permanenten Betens beim Abbas Lukios.[970] Dieser führt eine Konversation mit Mönchen, die behaupten ununterbrochen zu beten. In jener Unterredung wird recht schnell klar, dass dies aufgrund bestimmter menschlicher Bedürfnisse wie Essen und

969 N 714 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 556f.); er bezwingt so i. Ü. auch die ihn ereilenden Versuchungen, was wiederum an eine Beruhigungsübung durch Ablenkung und Konzentration denken lässt, wie es bspw. beim Psalmsingen schon einmal erkennbar wurde (siehe oben Anm. 927).

970 G 446: Lukios (wie oben in Anm. 901).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Schlafen gar nicht möglich sei, weshalb es an Lukios gelegen ist, deren Behauptung zu widerlegen. Stattdessen beansprucht dieser nun für sich selbst jene Tätigkeit, die er folgendermaßen ausrichtet: er setze sich hin und weiche Palmenfasern ein und flechte sie zu einem Seil. Dabei sagt er die Worte des Psalms 50,3 (Erbarme dich, oh Gott, und nach der Menge deiner Erbarmungen wasche ab meine Ungerechtigkeiten). So arbeitend und betend heißt es zum Schluss, erfüllt er das ununterbrochene Gebet.[971] Es kann nach meinem Dafürhalten an dieser Stelle kein Zweifel bestehen, dass das repetitive Gebet hier mit dem Arbeiten sozusagen rhythmisch parallelisiert und damit zu einer körperlich-rhythmischen Konzentrationspraxis wird, die möglicherweise ähnlich funktioniert hat wie das spätere Parallelisieren von Atmung und Jesus-Gebet der Hesychasten.

Letztere Bemerkung lässt eine exkursive Frage zu einer weiteren parellelisierten Körper- bzw. Konzentrationstechnik zu: haben die Wüstenväter ihr Gebet bereits mit der Atmung parallel gesetzt? Eine solche Übung wäre sehr meditativ und für die hiesige Argumentation dienlich. Sie bleibt m. E. jedoch bloße Spekulation. Besonders Barbara Müller hat dafür versucht zu plädieren, da sie im Seufzen ein konkretes Atmen entdecken will, insofern sie das Weinen der Mönche als eine Gebetsform versteht.[972] Auch wenn eine im Weinen und Seufzen statt-

971 Hingegen verharrt Apollo, wie wir oben gesehen haben, (ganz gemäß den Euchiten, und dem Idealdasein eines Engels) noch permanent im Gebet, ohne eine Arbeit zu verrichten (G 150: Apollo, wie oben in Anm. 904); auch G 317: Johannes Kolobos (siehe oben Anm. 932) verdeutlicht das Dilemma: „Wenn du ein Mensch bist, dann musst du arbeiten…"; war das Primärargument in solchen Mönchskreisen gegen körperliche Arbeit ja ihr Charakter, die Konzentration auf das permanente Gebet zu hindern, vgl. dazu auch: Meiser, Muss ein Mönch arbeiten?, 119; Ideal, wie es indes an dieser kurzen Auseinandersetzung des Lukios mit den Euchiten erkennbar wird, ist aber wahrscheinlich eher das zusätzliche Tätigsein zum Gebet gewesen. Kontinuierliches Gebet hieß für die Wüstenmönche nicht, nichts zu tun außer zu Beten, sondern alles wurde diesem gewissermaßen angepasst; vgl. Chryssavgis, Heart of the Desert, 97; so auch Wagenaar, Beten der Wüstenmönche, 94; es entspricht aber auch den schon eher gemeinschaftlichen monastischen Kreisen, wie es später Basilius hoffähig macht, der eindeutig gegen die Euchiten argumentiert, vgl. dazu Dunn, Emergence, 38; vgl. auch für die Euchiten bzw. Messalianer und deren Ethos ‚Gebet und Ablehung der Arbeit': Fitschen, Messalianismus, 134–137.

972 So oben Anm. 799; auch Wagenaar, Beten der Wüstenmönche, 97f., sieht eine Verbindung zum Atem.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

findene Anrufung oder Gebetshaltung möglich gewesen ist, die aufgrund der mancherorts betriebenen Intensität des Weinens in ein Schluchzen ausarten konnte, welches zwangsläufig die Atmung miteinbezogen hätte, ist nirgends eine methodische Verknüpfung von Weinen und Gebet, geschweige denn von Gebet und Atmung auszumachen.[973] Auch das ist wiederum in spätere Segmente zu verorten und kann in konketer Form allenfalls erst für Evagrius angenommen werden, der besonders in seiner Abhandlung über das Gebet eine eindeutige Aufforderung, mit Tränen zu beten, lesbar werden lässt.[974]

Schließlich noch eine sehr merkwürdige Episode aus einem anonym überlieferten Apophthegma: Sie ist zwar keine simultane Form des Betens und Arbeitens, wenngleich letzteres darin vorkommt. Aber sie zeigt deutlich eine Verknüpfung von körperlich-monotoner Handlung (Kopfschütteln), wiederholtes Aussprechen einer Phrase und paralleles Arbeiten (an einem Seil), erfüllt damit also gewissermaßen die rhythmisch-repetitiven Seiten meditativer Praxis, die charakteristisch für den gegenwärtigen Punkt sind.[975] Sie sei ausführlich wiedergegeben, in der Hoffnung damit das körperlich Plastische und Stereotypische zu erhellen: „Dies war die Praxis eines alten (Mönchs): indem er stets in seinem Kellion saß […] und kontinuierlich seinen Kopf schüttelte, sagte er mit einem Seufzen ‚Was wird geschehen?' Dann schwieg er für eine Stunde, und indem er zugleich an einem Seil arbeitete,

973 Auch die bei Müller, Gebetsmethode, 178 angeführte Stelle aus der Vita Antonii 65,5 (306,22 Bartelink), bei der sie Ähnlichkeiten zu G 581: Makarios der Ägypter 7 (PG 65, 321B), dt.: Miller, Weisung, 209f. sieht, ist nicht wirklich überzeugend; das „Seufzen" (στενάζων) ist doch hier nicht so sehr eine methodische Körperpraxis als ein Beklagen mit einhergehendem Gebet. Ebenso in den anderen Stellen zu Antonius, wo das Seufzen wohl eher eine Begleiterscheinung zur Trauer oder zum Ergriffensein infolge einer Ekstase ist. Aus den beiden angeführten Stellen der Apophthegmata (G 33; G 852) ein quasi in das Herz einatmendes Trauergebet herauslesen zu wollen, erscheint sehr herbeigezwungen.

974 Vgl. dafür Rapp, Holy Bishops, 81; Bunge, Earthen Vessels, 97 (mit Bezug auf biblische Stellen zum Beten mit Tränen): "Tears belong to the 'practical manner' of prayer, for they are part of the labors of praktike […]"; siehe weiter in diesem Zusammenhang: Stewart, Art. „Prayer", 758.

975 Sie erinnert dabei, besonders durch das Kopfschütteln, sogar ein wenig an die Praxis des dhikr in der islamsichen Mystik.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

schüttelte er immerzu mit dem Kopf und sagte wieder ‚was wird geschehen?' So verbrachte er all seine Tage […]."[976]

B. periodisch kombinierte Techniken

Die zuletzt erwähnte Praxis lässt bereits indirekt eine andere wichtige technische Methode erkennen. Es geht um solche Praktiken, bei denen bestimmte Körperhaltungen und -übungen rhythmisch kombiniert werden, so dass gewissermaßen eine repetitive periodische Technik entsteht, Übungshaltungen also ohne Unterbrechung zu einer Methode zyklisch verbunden werden. Sie bekräftigen das, was weiter oben zur *Hesychia* gesagt wurde und den vorangehenden rhythmischen Techniken inhärent ist: sie ist nicht so sehr ein Gemütszustand, sondern ein Übungsrhythmus, eine meditative Übungshaltung, die Konzentration und Beruhigung fördert.[977]

Erste Anhaltspunkte eines periodischen Übungsrhythmus führen Anweisungen auf, in der Zelle bestimmte Übungen zu pflegen. Sie verknüpfen jene jedoch nur eher lose, ohne konkret zu sagen, diese nahtlos und repetitiv auszuführen. Wie oben schon zu lesen, betet der „wahre" Mönch unaufhörlich – er psalmodiert aber auch unaufhörlich.[978] Da beide Gebetsweisen bekanntlich zu unterscheiden sind, müssen sie logischerweise kombiniert werden. Ist dabei also an eine Szene zu denken, wie der Mönch (in der Zelle) psalmodierend dasitzt und dann aufsteht, um zu beten, sich danach wieder hinsetzt usw.? Eine ähnliche Frage ergibt sich aus der Praxis des Johannes Kolobos, der sein Denken wieder zur Ruhe bringt durch Beten, *Mélēte* und Psalmodieren.[979] Tut er dies, indem er diese Praktiken kombiniert zu einer Übung bzw. Rhythmus oder gar abwechselnd? Oder übt er sie lose mit Pausen dazwischen? Auch Abbas Lot praktiziert das mehr liturgische Gebet, was zu bestimmten Zeiten und durchaus alleine durchgeführt

976 N 531 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 362).
977 Vgl. Dodel, Das Sitzen, 138; Schulz/Ziemer, Mit den Wüstenvätern, 57.
978 G 198: Epiphanios 3 (wie oben in Anm. 902).
979 G 350: Johannes Kolobos (wie oben in Anm. 909); vgl. auch N 669 für Psalmen Singen und Mélēte, um die Versuchungen leichter werden zu lassen (in: Wortley, Anonymous Sayings, 536).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

wurde, sowie das private Gebet und weiter die *Mélēte.*[980] Wie ist es zudem mit solchen Stellen, in denen das Arbeiten ein Bestandteil bildet? So in der Verbindung *Mélēte* – Psalmodieren – Handarbeit.[981] Wird die Arbeit für die anderen Formen unterbrochen oder wie oben simultan verrichtet?

Eine der wichtigsten Stellen in den Apophthegmata, die lediglich im Sinne der Argumentation so spät angeführt wird, soll gewissermaßen als Kronzeugin dafür dienen, dass solcherlei Fragen nicht unberechtigt sind. Es ist das erste Apophthegma der alphabetischen Sammlung und schildert Antonius in depressiven Gedanken (*Akedia*). In seiner Verzweiflung bittet er durch fragende Anrufung Gottes um Hilfe, wie er das Heil verwirklichen könne. Daraufhin sieht Antonius in einer Vision einen ihm gleichenden Mönch, der folgende Praxis ausführt: *er sitzt da und arbeitet – steht auf vom Flechten und betet – setzt sich wieder hin und flechtet weiter an einem Seil – erhebt sich erneut zum Gebet.* Die Worte dessen, der dies praktiziert – ein Engel – lauten danach: „tu dies und du wirst das Heil erlangen."[982]

Auch wenn die Rahmung der Geschichte idealtypisch und legendarisch ist, sollte die vorbildwirkende Funktion nicht unterschätzt werden. Es ist sozusagen die Quintessenz des idealen Verhaltens des Mönchs. Die Weisung lässt einen deutlichen körperlichen Übungsrhythmus erkennen, der gerade in der fließenden Verknüpfung und Wiederholung der Übungen Beten und Handarbeiten besteht.[983] Auch hier geschieht wieder eine Rhythmisierung im Sinne des sich wiederholenden Gebets, nur diesmal mit einer periodischen Repetition. Die Ablenkung von Gedanken, wie denen der *Akedia*, in der sich Antonius befindet, ist Folge der Übung. Sie liegt sicher nicht zuletzt in dem permanenten Ausführen und damit Konzentrieren auf eine körperliche Übungshaltung.

980 G 390: Joseph in Panepho 7 (wie oben in Anm. 932); zu den Gebetszeiten der Mönche vgl.: G 202: Epiphanios 7 (PG 65, 165A), dt.: Miller, Weisung, 83f. und nochmal: G 742: Poimen 168 (wie oben in Anm. 897).

981 N 168 (wie oben in Anm. 933).

982 G 1: Antonios 1 (PG 65, 76AB), dt.: Miller, Weisung, 15.

983 Das wurde bereits v.a. durch Dodel, Das Sitzen, 139 sehr gut und anschaulich herausgearbeitet; siehe auch Schulz/Ziemer, Mit Wüstenvätern, 53.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Solche Übungsrhythmen finden sich auch in anderen Quellen. Der junge Mönche Theodor wird in der bohairischen Vita des Pachom beschrieben, wie er in seinem Kellion sitzt und auswendig gelernte Bibelstellen rezitiert. Immer aber wenn er sich dazu angetrieben fühlte, stand er auf und verrichtete ein Gebet.[984] An dieser Stelle wird ebenso erkennbar: der Rhythmus des Arbeitens durch kurze Unterbrechung des Gebets und wieder Hinsetzens.

Der Mönch Ammonas wird einer Quelle nach in ununterbrochner *Mélête* der Schrift dargestellt. Das Spannende ist, dass diese in eine kurze Unterbrechung zum Seufzen führt, welcher wiederum ein ausführliches Gebet folgt.[985] Das Schema bleibt das gleiche: ein körperlich-meditativer Übungsrhythmus entsteht durch eine Technik, die mit einer anderen nahtlos verknüpft wird und in eine weitere mündet oder wieder zur Ausgangslage zurückkehrt.

Ein letzter Auschnitt repräsentiert noch einmal auf eindrückliche Weise sowohl die parallele körperliche und rezitative Übung als auch die kombinatorische Form. Es geht dabei um das Beten (und Arbeiten) des Mönches und kann dessen täglichen Ablauf im Ganzen verdeutlichen. Im Sinne der Anschaulichkeit wird hier eine direkte Wiedergabe gegeben: (ein Mönch erläutert seine Praxis) „Als erstes weiche ich meine Palmen ein, dann rezitiere ich Psalmen währenddessen ich arbeite und wenn ich einen Korb fertig geflochten habe, bete ich. Um Mittag herum lege ich mich etwas hin, danach arbeite ich an drei weiteren Körben (wieder mit Psalmenrezitation und Gebet dazwischen?). Wenn es abends ist, bete ich und nach hundert Prostrationen[986] gehe ich zu

984 Stelle wiedergegeben nach: Dodel, Das Sitzen, 108, für genaue Quellenangabe siehe ibid.

985 Wiedergegeben nach: Dodel, Das Sitzen, 105 Anm. 6 (mit genauer Quellenangabe).

986 Ist hiermit eine Form der Proskynese gemeint? Und geschieht diese kombinatorisch zum Gebet oder erst nach diesem(n)? Leider lässt die Stelle uns hier lediglich im Dunkeln. Es ist aber – gerade in Hinblick auf Ähnlichkeiten zu islamischen Gebetsformen und der Verhandlung medizinisch-psychologischer Variablen im folgenden Punkt 3.1.3. – interessant, diese Möglichkeit in Betracht zu ziehen; es gibt in jedem Fall Schilderungen, so bei Cassian, De institutis coenobiorum 2,7f., über die Mönche, wie sie sich in der Praxis der Synaxis immer wieder nach den zwölf Psalmen zu Boden warfen, um sich dann erneut zum Gebet zu erheben (wiedergegeben nach Müller, Weg des Weinens, 68 mit Anm. 82).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Bett und stehe auf für den ‚Kanon' (sc. wahrscheinlich das liturgische Psalmengebet, „Synaxis")."[987]

An nahezu allen Übungen, die nunmehr unter Punkt 3.1. beschrieben wurden, tritt jedenfalls eines offenkundig hervor: die Übungen geschehen stets auf der Folie des repetitiven und rhythmischen Gebets und zeigen mit ihren meditativen Zügen der Konzentrations- und Aufmerksamkeitslenkung Wege der Mönche zur Geistesberuhigung oder gar Kontemplation. Der Körper und seine Haltungen wie auch verschiedenen Ausdrucksformen sind dabei von essentieller Bedeutung, indem sie gleichförmig und stereotypisch sowohl einzeln als auch durch interaktive Kombination und/oder Synchronisation beansprucht werden. Eine derartige bekanntlich transkulturelle Methode muss berechtigterweise nach anthropologischen Mechanismen Ausschau halten.

3.1.3 Bezugnahme auf medizinisch-psychologische Erkenntnisse zu repetitiven und rhythmischen Praktiken

Der Fokus der folgenden Reflexion liegt auf dem monastischen Ziel der *Hesychia* als oben beschriebenem Zustand der „inneren Ruhe", „Gelassenheit" und des Nicht-Affiziertseins. Die Frage dabei ist: konnten monotone, repetitive und rhythmische Körperübungen bzw. -bewegungen sowie deren Kombination, physiologisch betrachtet, dazu beitragen? Hier ist weitesgehend also auch generell von körperlicher Aktivität zu sprechen. Die Antwort soll ein deutliches „Ja" zeigen. Ich möchte auf der Folie des bisher für die Lebenswelt der Mönche Festgestellten zweierlei, in sich wiederum komplexe Aspekte konstatieren: (1) Es kann zu einer Beruhigung physischer und mentaler Abläufe durch repetitive/rhythmische Praxis kommen, bekanntlich interdependieren selbige; dabei kann es nicht zuletzt auch dadurch zu veränderten Bewusstseins- und trance-ähnlichen Zuständen, zumindest zu Empfindungen von Gelassenheit und Zufriedenheit kommen; (2) und zum

987 N 741 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 596): Ἐγὼ ἀπὸ πρωΐας βρέχω θαλλία καὶ ἐργαζόμενος μελετῶ ψαλμούς. Καὶ ὅτε τελέσω μαλάκιον, εὔχομαι. Καὶ πρὸς τῇ μεσημβρίᾳ ὀλίγον καθεύδω καὶἀναστὰς ἐξέρχομαι τοῦ κελλίου καὶ πάλιν ἐργάζομαι ἕως οὗ ποιήσω τρία μαλάκια. Καὶ ἑσπέρας καταλαβούσης εὔχομαι καὶ ποιήσας ἑκατὸν μετανοίας κοιμῶμαι καὶ εἰςτὸν κανόνα ἐγείρομαι […].

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

anderen – in gewisser Weise damit verzahnt – bergen repetitive Praktiken wie besonders das Gebet salutogenetische und kurative Eigenschaften, indem sie Schmerzempfindlichkeit und depressive oder andere dysphorische Zustände minimieren können.

Repetitive und damit zwangsläufig in einem Rhythmus mündende körperliche Übungen bzw. Bewegungen hat bereits in den siebziger des vorigen Jahrhunderts Victor Turner im Zusammenhang zu Fragen zum Ritual auf ihre Bedeutung für das Konstruieren von Identität beschrieben.[988] Und andernorts ist aktueller auf die Bedeutung von Repetition in Ritualen (das Gebet fokussierend) als gewisse „Routinisierung" und verknüpft damit als „Selbst-Managment/-Kultivierung" aufmerksam gemacht worden, insofern es zu einer Gestaltung des Selbst und von Emotionen, nicht zuletzt auch durch neurologische (Um)besetzung, kommt.[989] Bei Repetition von religiösen Praktiken oder Ritualen ist gewiss zu unterscheiden zwischen einer periodischen Erneuerung einer ganzen Performanz, bspw. eines jährlichen Rituals, und einer solchen Repetition in einer singulären rituellen Praxis, welche erlebt wird „in a steady, unbroken flow, as in regular, persistent drumming or vocalizing of the sort ethologists, psychologists, and others cite to explain ritual trance."[990]

(1) Als erstes also einige Gedanken zur Vermutung, permanente körperliche und rhythmische Praxis ermöglicht die für die *Hesychia* typischen Momente wie Ausblendung von Gedanken und Begierden, also psychophysischer Ruhe, und ein mehr körperliches (ganzheitliches) Fühlen und Wahrnehmen inklusive einer für die Konzentration wich-

988 Vgl. Turner, Symbolic Action, 312; das ist gerade für unsere Thematik auf die Identitätstiftung eines engelgleichen Daseins, welches bekanntlich darin bestand, unaufhörlich, also repetitiv Gott zu dienen und zu beten, zu betrachten.

989 Vgl. dazu Downey, Importance of Repetition, bes. 54f. 58f.; Repetition in Ritualen vermag dabei auch eine Atmosphäre der Stabilität und Berechenbarkeit zu generieren, vgl. schon Moore/Myerhoff, Introduction, 17; die Repetition gilt dabei als eine bestimmte Strategie „for producing ritualized acts" (Bell, Ritual Theory, 92); durch die Interaktion von Körper und strukturierter Umgebung wird so etwas geschaffen wie ein ritualisierter Körper, ein Kontext sozusagen, indem er aktiv reproduziert wird (vgl. ibid., S. 98–100); dies geschieht gerade auch körperlich performativ: siehe näher dazu Bell, ‚Embodiment', 533–543; dazu komprimiert (bes. zu Bell): Grimes, Performance Theory, bes. 122–124.

990 Drewal, Performers, 2; sie stützt sich auf die Arbeit von R. Schechner, Between Theatre and Anthropology, Philadelphia 1985.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

tige Ausblendung von externen Reizen. Dabei ist wohl noch einmal zu unterscheiden zwischen (a.) rein mechanischen, automatisch ablaufenden repetitiven Körperpraktiken, und (b.) solchen, die eine gewisse Konzentration voraussetzen, indem man (dabei) etwas berücksichtigt bzw. fokussiert:[991]

a. Zum einen können bestimmte monoton und wiederholt vollzogene Praktiken eine Reduzierung sowohl äußerer als auch innerer Reize bewirken. Medizinisch sogenannte „stereotypische" Bewegungen, also äußerlich funktionslos erscheinende Verhaltensmuster, die von repetitiven Bewegungen geprägt sind und bei Mensch wie Tier zu beobachten sind, vermögen eine reduzierte Reizschwelle für externe Stimuli zu veranlassen, sie haben gleichzeitig aber auch die Fähigkeit, ebenso die Reaktionsbereitschaft für innere Reize einschließlich der Neigung für aversive Stimuli zu reduzieren.[992] Es dürfte dabei nicht von Belang sein, ob diese repetitiven Bewegungen volitional bzw. intentional oder nicht geschehen, ihre Wirkung ist entscheidend. Dies kommt letztlich einer durch physische Abläufe bedingten Ablenkung und gleichsam Beruhigung von körperlichen Erregungsleveln gleich, die vornehmlich in der wiederholenden, immer gleich bleibenden Eigenheit der körperlichen Abäufe gründet.[993] Ausschlaggebend bleiben bei diesen repetitiven und rhythmischen Körperübungen wie überhaupt ihrer koordinierten Motorik auch ihre Eigenheiten, die sie in Hinblick auf eine gewisse Gleichschaltung bzw. Kopplung mit physiologischen Abläufen haben können. Denn zum einen spielen körperliche Bewegungen und Gesten, zumal wenn sie repetitiv erfolgen, eine tragende Rolle für einen beruhigenden Effekt, insofern sie sich mit kognitiven Mustern

991 Diese Unterscheidung haben wir bekanntlich bei den Mönchen gesehen: zum einen eine rein auf das Tun gerichtete, automatisch (unbewusste) Praxis (bspw. Arbeiten); zum anderen eine konzentrierte Praxis, durch Interaktion und Parallelisierung von Praktiken (bspw. Beten und Arbeiten).

992 Vgl. dazu Mason, Stereotypies, 1015–1031; weiter: Dantzer, Stereotyped Behavior, 1776–1786; dies trifft auch auf den Menschen zu.

993 Vgl. dazu bes. Kinsbourne, Repetitive Movement, 39–42; es sei hier nur beiläufig auf die in diesem Zusammenhang erwogene Verknüpfung von beruhigender Wirkung und repetitiven stereopypischen Bewegungen eingegangen, die durch eine erhöhte Produktion von Oxytocin erklärt wird; vgl. dazu Yang et al., Repetitive Behaviour, 12–20.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

synchronisieren können.[994] Zum anderen spricht gerade die Charakteristik des Rhythmus eine offensichtliche Eigenheit bzw. sogar Neigung bestimmter Gehirnfunktionen an, indem ein deutlicher Zusammenhang von perzeptiver, physiologischer und neuroanatomischer Interaktion zwischen Bewegung und Rhythmus konstatiert wurde.[995] Es bleibt hierbei ein spannender Aspekt, wie der sich in einer rhythmischen Übung befindliche Praktizierende in einen Modus des körperlichen Erlebens begeben kann, in einen „rezeptiven Zustand" gewissermaßen, in welchem er mehr in der Lage ist, den „Flow" der sensorischen Erfahrungen und einsetzenden Körperaktionen zu erleben und bei dem er anfängt, durch das Konzentrieren auf jene immer wieder (neu) beginnenden Körperbewegungen „to sense feeling and action as one."[996]

Geht es um den Rhythmus, ist vor dem Hintergrund des Festgestellten und hinsichtlich unseres spezifischen Themenbereichs nun gerade der Aspekt von besonderer Bedeutung, der die rhythmische Vokalisation in körperlichen Aktionen in den Fokus rückt. Solche Muster sind häufig in rituellen Gebeten, Gesängen aber auch Tanz mit Hinblick auf ihre homeostaseförderlichen Wirkungen beobachtet worden,[997] dürften aber auch bei den Gebetsformen der Wüstenväter bestimmende Funktion besitzen. Gerade derartige Praktiken wie bestimmte Yoga-Mantras oder andere auf der Eigenheit des Rhythmus fußende und von Vokalisation begleitete Gebetspraktiken vermögen sozusagen ebenso zu einer gewissen rhythmischen Gleichschwingung mit dem Körper beitragen, indem etwa rhythmische Formeln einen signifikanten Ausschlag auf kardiovaskuläre Funktionen haben, dadurch

994 Vgl. dazu Kinsbourne, Gestures, 205–214; wie ja überhaupt aktive körperliche und motorische Abläufe eine wichtige Rolle bei der Expression von Kognition und Emotion und amit auch die Homeostase des Körpers spielen: Van Boxtel, Expressive Motor Activities, 303–321.

995 Vgl. hierfür Thaut et al., Rhythmicity and Brain Function, 101–108; die Autoren betrachten allerdings hauptsächlich den auditiven Rhythmus.

996 Vgl. Dosamantes-Alperson, Experiencing Movement, 36f.

997 Vgl. Gračanin et al., Self-Soothing Behaviour, 502; vgl. für das Verständnis un die Zusammenhänge Eckberg, Autonomic Rhythms, 341–349.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

dass sie selbige rhythmisch verstärken oder synchronisieren können.[998] Ausdrücklich im Zusammenhang vokalisierter Rhythmen ist neben einer kardiovaskulären ebenfalls eine respiratorische Synchronisation mit den Bewegungen zu erwägen. Die mechanischen Effekte gleichmäßiger Atmung können kardiovaskuläre Rhythmen synchronisieren, und die Rezitation rhythmischer Formeln wie in Yoga-Mantras hat ebenfalls einen Einfluss auf diesen Mechanismus.[999] Dies mündet jedenfalls in einer Veränderung des Blutfluss, genauer gesprochen in eine erhöhte Blutdruck-Oszillation und damit in eine Stimulation der Barrorezeptoren – Mechanorezeptoren in der Wand der Blutgefäße, die dort fortlaufend den Blutdruck registrieren und Signale an das Zentrale Nervensystem senden. Letzteres kann zu einer Reduzierung kortikaler Erregbarkeit führen, zu erhöhter Theta-Aktivität ebenda, einer gedrosselten Schmerzreizschwelle und gesenkter Muskelreflexivität. Solcherlei Variablen sind gerade typisch für Zustände des Losgelöstseins, Konditionen der (inneren) Ruhe und Gelassenheit, gerade durch Einengung der Wahrnehmung.[1000] Es kann hier unmöglich auf die besonders im Zusammenhang der kortikalen und speziell Theta-Aktivität bedingten Möglichkeit einer hypnotisch-trance-ähnlichen Kondition, zumindest aber einem Zustand erhöhter Suggestibilität,[1001] noch einer relaxationsgleichen Kondition, welche bspw. in der Mantra-Meditation mit ihrer gleichmäßigen Wiederholung eines Wortes oder Phrase eintreten kann,[1002] eingegangen werden.

998 Vgl. Bernardi et al., Prayer and Yoga Mantras, 1446–1449; besonders für periodische akustische Reize ist eine Synchronisierung festgestellt worden, vgl. dazu Will/Berg, Synchronisation, 55–60; vgl. auch Anm. 994 oben.

999 Vgl. Bernardi et al., Cardiorespiratory, 215–221. Es ist an dieser Stelle, wenngleich wir eine explizite Nennung einer Atemkontrolle der Wüstenväter für nicht nachweisbar erachtet haben, zumindest auf die Möglichkeit aufmerksam zu machen, dass mit ihren Formelrezitationen die Mönche ihren Atem rhythmisiert und synchronisiert haben könnten.

1000 Vgl. Kennedy, Codons of Consciousness, 76.

1001 "hypnotic susceptibility" neben Trance durch monotone Rhythmen (wie durch Musik induziert): Fachner, Music and Altered States, 23f.; vgl. dazu weiter unter einer unübersichtlichen Menge an Studien: Sabourin et al., Hypnotic Trance, 125–142: so eine Steigerung konzentrationsbedingter und visueller Prozesse; Mészáros et al., Hypnotic Susceptibility, 499–514.

1002 Siehe lediglich: Hebert/Lehmann, Meditation Technique, 397–405; Stigsby et al., Mantra Meditation, 434–442.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Ausschlaggebend für unsere einzugrenzenden Fragestellungen bleibt vielmehr, dass vielfach darauf hingewiesen wurde, wie repetitive und rhythmische Praktiken zu einer Disruption und Neubesetzung des existierenden Bewusstseinszustands führen können, reden wir hierbei nun von hypnose- oder trance-ähnlichen, suggestiven, meditativen oder gar mystischen Zuständen –[1003] oftmals eher eine Sache kategorialer und kulturspezifischer Benennung. Allein, Rhythmus und Repetition stehen hier nicht gesondert. Was ist mit den begleitenden, oben bei den Wüstenvätern hinreichend beobachteten Situationen wie Seklusion, sensorischer Deprivation, Schlafrestriktion, Dehydrierung und Hypoglykämie oder gar Schmerzstimulation?[1004]

b. Zum anderen bleibt für die gegenwärtigen Überlegungen der eben erst angesprochene Umstand der Rezitation oder des Gesangs eines Wortes bzw. einer Phrase, dort jedoch mehr einzeln auf seine rhythmische Charakteristik gesehen. Denn er muss auch – wie oben am Beispiel der Wüstenväter der Fall – parallel bzw. kombiniert mit körperlichen Praktiken wahrgenommen werden, m. a. W.: *in interaktiver Synchronie*. Bewirkt beim Gebet eine monotone, repetitive Praxis besonders eine ergotrope Aktivität, d. h. eine Aktivierung des Sympathikus bzw. sympathischen Nervensystems, kann sich dies im Zusammenhang von durch bestimmten Inhalt und Bedeutung geprägter Rezitation von Worten in eine gegenteilige (trophotrope) Reizung des Parasympathikus umschlagen.[1005] Eine solche Aktivität bewirkt eine Entspannung, Stressreduzierung sowie kardiovaskuläre Drosselung.

Nun besitzen wir keine direkten Untersuchungen zu den spezifischen Eigenheiten der Gebetsformen der Wüstenväter, welche genau jene Umstände der Rhythmik und Rezitation verbunden mit Körperhaltungen fokussieren. Dennoch scheint es möglich, auf recht ähnliche Merkmale in einer anderen Gebetspraxis in diesem Rahmen Bezug zu nehmen. Eine Studie zu der islamischen Gebetsform des *Salāt*, die ebenfalls von körperlichen Praktiken, rhythmischen Bewegungen und

1003 Vgl. dazu nur noch: Morris, Rhythm in Acting, 146–148; McClenon, Ritual Healing Theory, 138; Holmquist, *Alternative States*, 216.

1004 Jilek, Altered States, bes. 336–340, hat diese Variablen zusammen mit rhythmischer und kinetischer Stimulation verknüpft.

1005 Vgl. dazu d'Aquili, Myth-Ritual Complex, 268.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

repetitiven Rezitationen geprägt ist,[1006] erlaubt es, die vormaligen Überlegungen zu stützen.[1007] Auch dort wurde unter den Probanden eine derartige trophotrope Wirkung beobachtet. Ähnliche, nur weit intensivere Formen, wie wir sie ebenso bei den Wüstenvätern annehmen müssen, bietet zudem die islamische (sufische) Gebetsform des *dhikr*. Hier sind ebenfalls sich wiederholende, rhythmische Bewegungen und Rezitationen üblich, desgleichen verbunden mit trance-ähnlichen Zuständen.[1008] Eine neurophysiologische Studie zu Gebets- und Meditationspraktiken hat jene beiden islamischen Gebetsmethoden fokussiert und in beiden durch bildgebende Verfahren wie der PET-, SPECT- und fMRI-Methode ein Nachlassen des zerebralen Blustflusses in verschiedenen Regionen des Frontal-, Temporal- sowie Parietallappens festgestellt, deren Folgen in der subjektiven Wahrnehmung, besonders durch den „Lobulus parietalis superior", eine veränderte Empfindung des Raums (und der Zeit) bewirken können.[1009] Assoziiert damit sind Momente wie ein gänzliches Ausblenden äußerer Reize und ein Gefühl des Sich-Auflösens. Gleichzeitig stellte die Forschungsgruppe die Beobachtung in den Raum, dass es infolge von konzentrativen Praktiken zu einer gegenteiligen Beobachtung (also einer gesteigerten Aktivität) in jenen und damit assoziierten Gehirnregionen kommt, und dass interessanterweise in der intensiveren Form des *Salāt*-Gebets, welche von einer mehr automatisch praktizierten *Salāt*-Übung zu untescheiden ist, auch Regionen im Gehirn aktiviert wurden, die für konzentrative Modi des Bewusstseins eine Bedeutung haben.[1010] Eine Rolle spielte dabei allem voran die „Ergründung" der vom Betenden aufgesagten göttlichen Worte.

Folglich stellt sich auch für uns die Frage, ob neben der automatischen und eher gedankenlosen Rezitation von Worten oder Psalmen-

1006 Vgl. dazu lediglich: Chittick, Islamic Thought, 23–26; siehe allg. Holmes Katz, Prayer, (10)20–28.

1007 Vgl. Doufesh et al., Muslim Prayer (*Salat*), 558–562.

1008 Vgl. dazu schon Rouget, A Theory, 301, zum „Excitational Trance": 301f.; zum dhikr: 262f.; siehe weiter auch: Ridgeon, Art. 'Dhikr', 143–144; Kluge, Sufis, 228f.

1009 Vgl. Alavi et al., Intense Islamic Prayer, 215. 217f.; vgl. für diese Beobachtungen wie im Zusammenhang der folgenden Überlegungen: Aftanas/Golosheykin, Changes, 143–151.

1010 Vgl. Alavi et al., Intense Islamic Prayer, 218.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

phrasen der Wüstenväter auch eine Form der konzentrativen Rezitation stattfand, gerade vielleicht auch in konzentrativer rhythmischer Kombination körperlicher Praxis (wie dem Arbeiten). Die Frage bei dieser Praxis ist also auch die nach dem bewussten und achtsamen Praktizieren auf das Gesagte resp. die Übung,[1011] weiterhin auf das gerade in der Repetition stattfindende dauerhafte Konzentrieren.[1012] Auch an dieser Stelle liegt eine aufschlussreiche Studie zur islamischen *Salāt*-Gebetsform vor, in welcher via Untersuchungsmethoden der Elektroenzephalografie (EEG) die religiösen Probanden gebeten wurden, das Gebet einmal in der ihnen üblichen Form, also die Rezitation und die physischen Übungen in allen vier Stufen, und ein anderes Mal lediglich die physischen Schritte ohne Rezitation zu praktizieren. Gemessen wurde dabei besonders die Gamma-Aktivität bzw. -Frequenz im Gehirn. Bemerkenswert sind nun die unterschiedlichen Frequenzbereiche gewesen, die bei der üblichen, mit Rezitation vollzogenen Form der Gebetsausübung signifikant höher ausfielen. Gerade diese erhöhte Gamma-Aktivität steht für verstärkte kognitive und aufmerksamkeitsbezogene Prozesse und unterstützt letztlich die Vermutung, dass wir es hier mit einer aufmerksamkeitsbasierten, meditativen Gebetsform zu tun haben.[1013] Erhöhte Gamma-Frequenzen sind nicht nur ein Indikator kognitiver Höchstleistungen und Konzentration, sondern auch sie spielen eine Rolle für die Synchronisierung, da koordinierte Gamma-Oszillationen gleichzeitig „Gleichschwingungen" der Hirnareale bedeuten.[1014] Gamma-Bereiche in ihrer Bedeutung der Gleichschaltung können demnach auch für derartige Erlebnisse wie das Auflösen dualen Denkens und Wahrnehmens stehen,[1015] etwas was den Wüstenvätern mit ihrer willentlichen Ausblendung von Gedanken und externen Einflüssen ein willkommener Effekt gewesen

1011 Vgl. dazu: Posner, Attention, 398–403; weiter auch: Nebel et al., Divided Attention, 760–776.

1012 Vgl. dazu u. a.: Pardo et al., Sustained Attention, 61–64.

1013 Vgl. Doufesh et al., Effects, 6–10; ähnlich und unterstützend dazu bereits: id. et al., Prayer, 11–18.

1014 Vgl. Fell et al., From Alpha to Gamma, 218–224; hier ist besonders auch die für Übungen der Wüstenväter entscheidende Kondition der bewussten, selbst-initiierten und -gelenkten meditativen (Gebets)Übung entscheidend, siehe: Lehmann et al., Experience of the Self, 111–121.

1015 Siehe hierfür lediglich: Berman/Stevens, Nondual Experiences, 1–11.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

sein dürfte. Ferner scheint synchronisierte Gamma-Oszillation aber auch eine bewusstere und achtsamere sinnliche (somatosensorische) Perzeption zu ermöglichen.[1016] Eine Begünstigung der Konzentration auf die Praxis ist ebenfalls positiv zu bewerten für die Wüstenväter.

Mit diesen Beobachtungen möchte ich kurz gefasst darauf aufmerksam machen, dass die meditativen Gebetsformen der *Mélēte* der Wüstenväter wahrscheinlich gerade in ihrer kognitiven und psychischen Folge nochmal zu unterscheiden sind in ein eher rituell anmutendes Gebet, monoton und automatisch in seiner Repetition, und ein „eigentliches" meditatives Gebet mit der Konzentration auf etwas, so rezitierte Worte oder physische Bewegungen.[1017] Wie die Praxis letztlich ausfiel, so oder so dürfte es den Mönchen auf psychophysiologischer Ebene dabei geholfen haben, Gedanken und Begierden auszublenden, sich auf die Praxis (der Gottbezogenheit) zu fokussieren und einen veränderten Zustand des Bewusstseins, bevorzugt der inneren Ruhe bzw. emotionalen Zufriedenheit, zu erlangen.[1018]

(2) Salutogenetische Wirkungen repetitiver und rhythmischer Praktiken, mit oder ohne damit verbundener Gebetspraxis, wurden implizit schon angeschnitten. Hierzu noch einige Überlegungen zu ihrer kurativen Bedeutung, letztlich vor dem Hintergrund der vielfach genannten dysphorischen (depressiven) Konstituation der Mönche:

Angefangen muss dabei beim Gebet resp. meditativen Gebet. Die gesundheitlichen Seiten des Gebets sind wiederholt thematisiert worden.[1019] So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass Methoden des Gebets, auch in ihrer meditativen Stoßrichtung, kontrovers und vielfältig als Einsatzmöglichkeit im medizinisch-therapeutischen Bereich

1016 Vgl. Meador et al., Conscious Perception, 847–854.

1017 Siehe dafür auch: Paloma/Pendleton, Effects of Prayer, 71–83: auch sie machen in Hinblick auf meditative Züge in Gebtesformen die Unterscheidung u. a. von rituellem Gebet, welches memoriert und auswendig gelernt wurde (so von einem Buch), und meditativem Gebet als Reflexion und Anbetung des Göttlichen (in unserem Fall ja eher göttliche Texte/Phrasen).

1018 Vgl. hierfür zusätzlich noch, speziell vor dem Hintergrund der meditativen Seiten der Gebetsformen der Wüstenväter und der unter dem Aspekt der Rhythmik konstatierten Theta-Aktivität, den Beitrag von: Aftanas/Golosheykin, Investigation on Meditation, 57–60.

1019 Vgl. dazu lediglich: Masters/Spielmans, Prayer and Health, 329–338; Chittaranjan/Radhakrishnan, Prayer and Healing, 247–253.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

diskutiert werden.[1020] In einer Studie, die über dreihundert Artikel zu diesem Themenkomplex und generell dem salutogenetischen Format des Gebets analysierte, kristallisierten sich eindeutige Eigenschaften frequentierten Gebets für die Verbesserung von depressiven Zuständen, desgleichen für die mentale Gesundheit bezüglich Angstzuständen und Problembewältigungsschwierigkeiten heraus.[1021] In diesem Zusammenhang von Interesse, da weiter oben ebenfalls von Schmerzzufügung und -aushalten der Mönche zu lesen war (IV 2.3.1.), dürften die anästhesiologischen Umstände des Betens sein. Dabei wird eine Steigerung der Schmerztoleranz nicht so sehr über Opioidregulierung, sondern über die subjektive Erwartung und Akzeptanz bestimmt, was Abläufe in Parietal- und Frontallappenbereichen während des Gebets indizieren.[1022]

Auch der Gesang als eine spezifische mögliche Form des Gebets – man erinnere sich an das Psalmgebet der Wüstenväter – kann therapeutische Auswirkungen zeitigen, was letztlich auch mit seiner rhythmischen Eigenheit zusammengeht.[1023] In einer exemplarisch am Amithaba-Buddhismus durchgeführten Studie wird diskutiert, ob repetitiver religiöser Gesang dabei helfen kann, negative Stimuli zu „neutralisieren" und ob demzufolge die religiöse Praxis des Gebets(gesangs) eine transkulturelle Methode zur Regulierung von (negativen) Emotionen anzeigt.[1024]

Freilich wird hieran schon ersichtlich, dass es bei all diesen Fragestellungen auch auf die Form des Gebets ankommt. D. h. geht es um ein rituelles, ritualisiertes, persönliches Gebet? Welcher Art ist die Rezitation? Welche Frequenz und Intensität, welche Beziehung und zu wem, will meinen zu sich selbst, zu bzw. für andere oder zu einer gött-

1020 Vgl. bspw. Harmon/Myers, Prayer and Meditation, 651–662; siehe dazu auch Hollywell/Walker, Private Prayer, 637–51.

1021 Siehe Anderson/Nunnelley, Analytical Review, 635–641.

1022 Vgl. hierfür: Jegindø et al., Expectations, 413–426; ähnliche Beobachtungen machen: Elmholdt et al., Reduced Pain Sensation, 337.

1023 Vgl. dazu nur: Thaut, Clinical Applications, 175f.: Therapeutic Singing; Evagrius hat auf die heilende Funktion des wiederholten Gesangs bekanntlich hingewiesen (siehe oben Anm. 927).

1024 Vgl. Gao et al., Repetitive Religious Chanting, 2055; siehe dazu auch: Khalsa et al., Chanting Meditation, 956–961.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

lichen Entität?[1025] Gebetsformen mit einem Fokus auf Gott und nicht so sehr auf sich selbst halten scheinbar einen größeren positiven Effekt auf das Wohlbefinden bereit.[1026] Die bisher analysierten Gebetsformen der Wüstenväter folgen diesem Prinzip der Fokussierung auf Gott, so in der Anrufung auf ein Attribut oder in der Rezitation auf eine göttliche Phrase/Text. Bestimmend für das Folgende ist allerdings die Frage nach der physischen Betätigung. Denn ihr Gebet war bekanntlich exzessiv, hoch-frequent und bestand aus physischen Übungen, welche monoton oder abwechselnd wie im Komplex „Sitzen – Arbeiten und Aufstehen – Beten" gesehen ausgeübt wurden. Wir können demnach mit gewissem Recht von körperlicher Ertüchtigung und Anstrengung, z. T. vielleicht auch sportlicher Art ausgehen.

Auch hier postuliere ich wieder eine Ähnlichkeit zum islamischen Gebet des *Salāt*. Die dafür beobachteten positiven Wirkungen der posturalen und körperlichen Abläufe für das physische und mentale Wohlbefinden sollen für die Wüstenväter angenommen werden. So wurde nicht nur ein „spirituelles", sondern im allgemeinen eine körperliche und damit auch psychisch empfundene Verbesserung durch die körperlichen Ertüchtigungen während des Gebets konstatiert, wie der Muskelstärke und -kontraktion, der Gelenkmobilität und der Blutzirkulation.[1027] Es wurden ähnliche bis gleiche Parameter in der Elektromyographie gemessen zwischen Bewegungen im *Salāt*-Gebet und solchen physischen Ertüchtigungen wie Kniebeugen und anderen Bein-Arm-Aktivitäten, wobei auch auf die rehabilitative Bedeutung hingewiesen wurde.[1028] Die Bewegung der Gelenke und die konzentrischen wie gegen-muskulären Aktionen im Gebet scheinen eine bemerkenswerte Rolle für die posturale Stabilität und Balance zu spielen.[1029] Auch eine andere, hauptsächlich mit dem Untersuchungsgegenstand des *Salāt*-Gebets durchgeführte Studie unterstützt die Annahme, dass ein solches, von körperlicher Bewegung resp. Ertüchtigung begleitetes

1025 Ladd/Spilka, Cognitive Aspects of Prayer, 475–484, machen drei Kategorien aus: "inward prayers" (Selbst-Untersuchung), "outward prayers" (Beziehung zu äußeren Dingen inklusive Personen), "upward prayers" (Beziehung zu Gott).
1026 Vgl. Whittington/Scher, Types of Prayer, 59–68.
1027 Vgl. hierfür nochmal Doufesh et al., Muslim Prayer, 11–18.
1028 Vgl. Safee et al., Salat and Specific Exercises, 549–552.
1029 Reza et al., Evaluation, 177–180.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

(meditatives) Gebet physiologische Funktionen des Menschen, zuvorderst seine physische Balance, zu verbessern vermag.[1030]

Spannend bleibt der darin eingeschlossene Gesichtspunkt der akuten, dauerhaften physischen Übung bzw. Anstrengung der Wüstenväter, was durch ihr repetitiv-rhythmisches Praktizieren (besagtes Sitzen – Aufstehen – Beten – Arbeiten), vordringlich aber durch ihr angesprochenes, lang anhaltendes (posturales) Gebet und exzessives Arbeiten wahrscheinlich ist und nach einer Erörterung betreffs ihres emotionalen Haushalts verlangt. Regelmäßige, auch moderate physische Ertüchtigung kann diverse Stoffwechselstörungen verhindern bzw. mindern und kognitive Funktionen sowie die subjektive Stimmung verbessern.[1031] Speziell für die Behandlung depressiver Verstimmungen ist die Bedeutung physischer Übungen überzeugend diskutiert worden,[1032] und das meint wie erwähnt nicht nur das leichte, sondern auch das ausdauernde Betätigen.[1033] Gerade bei beständiger physischer Aktivität über längere Zeiträume, die wir für die Mönche zumindest auf der Basis der Quellensachlage voraussetzen dürfen, hat für die Verbesserung dysphorischer Stimmungen der besonders auch biochemisch bedingte Zustand der Erschöpfung sein Gewicht.[1034] Hier kann es zu einem regelrechten euphorischen oder auch harmonischen Befinden kommen, hauptsächlich anlässlich der Regulierung endogener Opioide.[1035] Henning Boecker und Kollegen haben dieser Konstitution zu gewisser Bekanntheit verholfen, indem sie den Begriff des „runner's high" diskursivierten und damit den euphorischen Zustand einer Art „Flow" nach exzessiver sportlicher Betätigung – in ihrem spezifischen

1030 Vgl. Alabdulwahab et al., Physical Activity, 1565–1568.
1031 Vgl. dafür Zoladz/Pilc, The Effect, 533–541; von Interesse dürfte hier auch die positive Veränderung bzw. Stärkung des Immunsystems sein, vgl. Singh et al., Exercise-induced Changes, 2298–2303; dies ist sicher auch bedingt durch die Veränderung des Elektrolythaushalts und Spurenelementekomposition, vgl. lediglich Haralambie, Long-lasting Exercise, 340–351.
1032 Vgl. Blumenthal et al., Exercise, 14–21; Sarbadhikari/Saha, Moderate Exercise, 33.
1033 Siehe dazu bspw.: Kubesch et al., Endurance Exercise, 1005–1012.
1034 Vgl. dazu: Meeusen/Piacentini, Exercise, Fatigue, 521–525.
1035 Vgl. u. a. Harbach et al., Physical Exercise, 551–562; siehe zu dieser Thematik auch: Colt et al., Effect of Running, 632–640.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Fall, dem Laufen – meinten.[1036] Wage Andeutungen sollen indes an dieser Stelle genügen, denn eine solche Verhandlung würde zu weit führen und die Frage, ob die Mönche wirklich in einen solchen exzessiven Erschöpfungszustand gerieten, mutet zugegebenermaßen begrenzt spekulativ an.

Weniger Spekulation bleibt die infolge physischer, ausdauernder Aktivität sich einstellende Verbesserung emotionaler und kognitiver Abläufe.[1037] Dies findet erneute Erwähnung, da wir besonders bei den Wüstenvätern im Zuge ihrer oben beschriebenen Isolation und sensorischen Deprivation von kognitiven und emotionalen Verschlechterungen ausgehen müssen und ja auch davon gesprochen haben (V 2.3.1 f.). Dass nun gerade (körperliche) Ertüchtigung bzw. Übung eine wichtige Methode sein kann gegen solch negative Folgen länger andauernder Isolation – und auch angeraten wird (so für Astronauten) –, haben diverse Studien eindrücklich bezeugen können.[1038] Es wird deshalb auch hier angenommen, dass die körperliche Aktivität des dauerhaften Gebets, besonders aber die der Arbeit, den Mönchen gegen ihre depressiven Verstimmungen geholfen haben könnte. Hier bestätigen m. E. einmal mehr moderne anthropologisch-medizinische Untersuchungen die Aussagen der Wüstenväter über psychische Effekte physischer Praktiken, an dieser konkreten Stelle die gesundheitlichen und antidepressiven Effekte einer praktischen, aktiven körperlichen Übung.

3.2 Imaginationstechniken und kognitive Techniken

Den letzten großen Aspekt körperlicher Techniken der Wüstenmönche bilden ihre Imaginationstechniken, „Imaginationstechniken" heißen

1036 Vgl. Boecker et al., The Runner's High, 2523–2531.; es gibt Forschungsansichten, die in diesen Zuständen infolge exzessiver physischer Aktivitäten die gleichen Mechanismen, nämlich die transiente Hypofrontalität (des präfrontalen Cortex), am Werk sehen wie in Meditation, Hypnose u. ä., weshalb von einem verbindenden, allgemeinen Mechanismus für „altered states of consciousness" ausgegangen wird, dazu nur: Dietrich, Hypothesis, 231–256.

1037 Siehe hierfür noch folgende Beiträge: Kashihara et al., Cognitive Function, 155–164; Hogervorst et al., Cognitive Performance, 479–488.

1038 Vgl. Schneider et al., Long-term Confinement, 208–214; zudem: Jacubowski et al., The Impact, 106–111.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

sie, da sie im Grunde das bedienen, was zu jener Begrifflichkeit oben auf theoretischer Basis bestimmt wurde:[1039] denn sie bilden ebenfalls Praktiken und Kontroll- bzw. Lenkungsmethoden menschlicher Vorstellung, des Denkens und letztlich auch der Wahrnehmung ab; sie sind aber ebenso mit Körperpraktiken verbunden, beruhen also auf somatischen Prozessen, genauer auf der Interdependenz kultureller und körperlicher Prozesse, weshalb hier nochmal betont sei, dass wir nicht von mentalen Techniken in Gegenüberstellung zu körperlichen Techniken sprechen sollten. Eine weitere Möglichkeit wäre deshalb, um letztlich auch ihrem meditativen Profil einer technischen und methodisch induzierten Praxis (siehe oben IV 3, S. 174), die Gedankliches ausblenden oder forcieren möchte, gerecht zu werden, von „kognitiven Techniken" (*cognitive techniques*) zu reden, wie im meditativ-buddhistischen Bereich geschehen.[1040] Solchen kognitiven Techniken eignen gemäß jener spezifischen Definition fünf Typen, deren Elemente sich mal mehr, mal weniger auch bei den folgenden Techniken der Wüstenväter finden lassen sollen – allerdings: nicht immer alle fünf Typen zugleich und auch nicht unbedingt in sukzessiver Abfolge, es geht vielmehr um die Muster:[1041]

1. Der erste Punkt lässt sich beschreiben als psychophysisches „Herunterkommen", Beruhigen, also weg von psychophysischer Stimulation hin zu einem entspannten Modus („settling"); 2. Als zweites ist der Schritt der „Zentrierung", mentale und physische Konzentration geht weg von äußeren Stimuli zu „inneren" Bereichen (durch Bewusstmachen bestimmter Prozesse, bspw. der Atmung). Denken, Einbildung und Emotionen werden vermieden („centering"); 3. „Bewusstmachung" als drittes Element, nimmt das (mentale) Bewusstsein selbst als Objekt meditativer Untersuchung und macht sich dessen Inhalt und Funktionen bewusst („awareness"); 4. „Beachtung" resp. „Zuwendung" bedeutet, der Übende fokussiert einen bestimmten Aspekt (Erfahrung, Gedanke, Bild) und exkludiert alles andere, indem er immer wieder darauf zurückkommt, wenn Ablenkung geschieht („attention"); 5. Die „Konzentration" als letzter Punkt ist insofern vom vorigen Punkt un-

1039 Vgl. näher dazu oben I 3.7., bes. S. 53f.
1040 Vgl. Rapgay et al., Exploring the Nature, 509.
1041 Vgl. genauer ibid., 509–511; dort werden die Typen als sequenziell bestimmt.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

terschieden, als hier die Fokussierung quantitativ gesteigert wird, indem sie ununterbrochen geschieht („concentration").

3.2.1 Das meditative Sitzen der Wüstenväter: achtsam und still

Neben dem bereits meditativ anmutenden Gebet der Mönche erlauben die Quellen eine Vermutung über eine gewisse meditative Übung des Sitzens, bei der es darum ging, sich in die Zelle zurückzuziehen, dort hinzusetzen, sich physisch wie gedanklich abzuschotten und zu sammeln, gegebenenfalls noch auf etwas zu konzentrieren (das ausführlicher im dritten Punkt, 3.2.3). Spätestens hier, wenn nicht schon oben beim Punkt des sensorischen Deprivierens, wird offenkundig, welche Bedeutung das Isolieren für eine kognitive Technik haben kann. Das sich in die Zelle Zurückziehen und Sitzen ist nun eng verknüpft mit der Stille, namentlich dem Schweigen, und einer bestimmten Achtsamkeit. Franz Dodel hat in seiner schon vielfach angesprochenen Arbeit zum Sitzen diesen wichtigen Aspekt der meditativen Eigenheit herausgearbeitet, indem es mehr sei als irgendeine körperliche Haltung, nämlich eine Übungsform.[1042] Er attestiert dem Sitzen zudem die „Tendenz zur Innerlichkeit und zum Stillwerden", das machen zuletzt Begriffe, die in diesem Zusammenhang fallen, wie „Schweigen (σιωπᾶν, σιγᾶν); zur Ruhe gelangen/*Anapausis* (ἀνάπαυσις) und die *Hesychia* deutlich.[1043] Das oben bereits verhandelte, eminent wichtige Apophthegma des Antonius scheint davon zu zeugen:[1044] Wer in der Wüste *sitzt* und die Hesychia übt, wird den drei Kämpfen des Hörens, Sehens und Redens entzogen.

Dass das Sitzen „Zurückzug", „sich (physisch wie mental) Sammeln" und „achtsam (auf etwas) Sein" bedeutet, beweist der Mönch Serapion in einem Ausspruch, in dem sich die Aufforderung folgendermaßen liest:[1045] bleib in deinem Kellion, achte auf dich und deine

1042 Dodel, Das Sitzen, 129: „das Sitzen [ist] mit der Übung der Achtsamkeit verbunden […]; wir finden das Sitzen als Haltungsangabe in einem Begriffsfeld, das auf eine meditative Übungspraxis verweist." Siehe weiter für ähnliche Ausführungen ibid., S. 141. 146; vgl. auch id., Vom Sitzen, 50–53; auch Müller, Gebetsmethode, 173 nennt die wichtige Arbeit Dodels.

1043 Vgl. Dodel, wie in Anm. zuvor.

1044 G 11: Antonios 11 (wie oben in Anm. 509).

1045 G 878: Serapion 4 (PG 65, 417A), dt.: Miller, Weisung, 287.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Handarbeit, denn das Austreten bringt nicht so viel wie das *Sitzen* (τὸ καθέζεσθαι). Hier ist eindeutig das Sitzen, und zwar das Stillsitzen, verbunden mit einer Konzentration, mit einer Achtsamkeit auf sich selbst oder auf eine Praxis, die man tut. Man achtet auf etwas, in dem Fall auf sich (πρόσεχε σεαυτῳ), oder ist wachsam (τηρεῖν φυλακῇ).[1046] Ebenso ist dem wiederholt rezipierten Apophthegma des Rufos implizit dieses „in Ruhe Sitzen" und „achtsam Sein" auf sich selbst, also Sammeln und Konzentrieren, zu entnehmen: die *Hesychia* bedeutet im Kellion *sitzen*; sie ist bekanntlich verbunden mit einem begierdenfreien, gelassenen Zustand und: im Übrigen, so heißt es weiter, sei wachsam bezüglich deiner eigenen Seele.[1047] Jene „Wachsamkeit" wird auch an anderer Stelle, namentlich von dem Mönch Johannes Kolobos, als in der Zelle Sitzen definiert; hier wird sie sogar verbunden mit dem unentwegt an Gott Denken.[1048]Das heißt, auch an dieser Stelle ist das Sitzen eine Praxis des aufmerksamen, wachsamen Geistes, der seine Konzentration auf etwas Bestimmtes richtet.

Der kritsische Leser könnte indes berechtigterweise die Frage aufwerfen, ob hier nicht gewisse unzulängliche „Eisegese" betrieben wird, ob also ein „Sitzen" (τὸ καθέζεσθαι) „hineingelesen" wird, was so nicht vorherrschte, scheint es doch das natürlich Gegebene, dass der Mönch sich in seiner Zelle irgendwie hinsetzt, gewiss auch im Sinne des Rastens.[1049] Abgesehen vom Umstand, dass bestimmte Ansichten stets Gefahr laufen, im Sinne der Argumentation interpretiert zu werden, soll ausdrücklich für ein „Sitzen" als körperliche Praxis und notwendige physische Haltung des sich Sammelns und damit letzlich auch als *terminus technicus* für ein meditatives Geschehen plädiert werden. Nicht von ungefähr spricht Abbas Ammonas vom „richtigen" Sitzen im Kellion, denn es könnte jemanden geben, der hundert Jahre im Kellion „sitzt", ohne zu wissen, *wie* man sitzen solle.[1050] Das *expressis verbis*

1046 Vgl. auch Dodel, Das Sitzen, 126.
1047 G 801: Rufos 1 (wie oben in Anm. 532).
1048 G 342: Johannes Kolobos 27 (PG 65, 213B), dt.: Miller, Weisung, 123.
1049 Der Gebrauch des Wortes „Sitzen" also bspw. äquivok für „Verweilen".
1050 G 670: Poimen 96 (PG 65, 345B), dt.: Miller, Weisung, 230; gewöhnlich gesessen wurde wohl auf einer kleinen Matte, davon zeugen G 14: Antonios 14 (PG 65, 80AC), dt.: Miller, Weisung, 18: ein jüngerer Mönch wird auf der Matte sitzend bei Weinen vorgefunden; G 420: Johannes der Thebäer (PG 65, 240B), dt.: Miller, Weisung, 144f.: Johannes und jAmmoes sitzen auf der Matte.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

genannte „*richtige*“ Sitzen in der Zelle ist es, was den Mönch „erfüllt“, so in ähnlicher Diktion ein anonymes Apophthegma.[1051] Ebenso überflüssig wäre die explizite Nennung eines Apophthegmas, dass sich Poimen, nachdem er nach einer Beratschlagung mit dem Abbas Joseph wieder in die Abgeschiedenheit zurückkehrt, „hinsetzt“[1052] Interessanterweise befragte er jenen älteren Abbas bezüglich seiner Leidenschaften, die ihn überwältigen, woraufhin dieser ihm gebietet, mit ihnen zu kämpfen. Sollte also das Hinsetzen und Sitzen hier eine Übungshaltung des mentalen Kämpfens, schließlich auch Sammelns sein? Ähnliches wie der Abbas Joseph lässt auch eine anonyme Weisung spekulieren, dort setzt sich der ältere Mönch, nachdem er mit seinem Schüler gemeinsam die Gebete verrichtet hat, für sich selbst bzw. allein (hin).[1053]

Zumindest wird das Hinsetzen/Sitzen als bewusster, technischer Akt des Schweigens (und Konzentrierens) auch bei Arsenios ersichtlich. Ein Bruder begehrt den alten Abbas kennenzulernen. Ein zweiter Bruder führt diesen zum abgelegenen Kellion des Arsenios. Nachdem sie nun angekommen und eingetreten sind, begrüßen sie einander und *setzen sich hin und verharren in Schweigen*.[1054] Das ‚schweigende Sitzen‘ oder auch das ‚sitzende Schweigen‘ scheinen also eindeutig gewisse Methoden des Mönches zu sein, in eine private „Sitzung“ mit sich zu gehen, sich zu sammeln, auch in der Anwesenheit von Mitbrüdern. Was die Mönche dabei indes dachten bzw. worauf sie mental achteten, kann nur vermutet werden. *Ein* absolut wichtiger Aspekt dabei ist freilich schon indirekt angesprochen: es sind die Gedanken, auf die man sich konzentrieren sollte – erforschen, sammeln, ja lenken. So heißt es in einem Apophthegma des Evagrios: „wenn du in der Zelle sitzt,

1051 N 116 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 78): Εἶπεν πάλιν· Τὸ *καθέζεσθαι καλῶς* ἐν τῷ κελλίῳ, ἐμπίπλησι τῶν ἀγαθῶν τὸν μοναχόν; das καλῶς ist hier recht wahrscheinlich zu bersetzen mit “trefflich, passend , richtig“ etc.

1052 G 386: Joseph in Panepho 3 (PG 65, 228CD), dt.: Miller, Weisung, 135.

1053 N 211 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 150): ἀπέλυσεν ὁ γέρων τὸν ἀδελφὸν καὶ *ἐκάθητο καθ’ ἑαυτόν* (Kursivsetzung v. Verf.); allerdings ist fraglich, ob damit nicht auch einfach das sich für sich allein Setzen im Sinne von „sich zurückziehen“ gemeint ist – der Charakter des sich Sammelns scheint dann trotzdem zwischen den Zeilen durch; i. Ü. führt auch Dodel, Das Sitzen, 157–167, bes. 163–167 zum Sitzen (überzeugter als ich) diese Stelle an.

1054 G 76: Arsenios 38 (PG 65, 104B–105B), dt.: Miller, Weisung, 36f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

nimm deine Gedanken zusammen!“[1055] Der Thematik der Wachsamkeit über Gedanken einschließlich des Lenkens dieser gebührt unterdessen ein eigener Punkt:

3.2.2 Gedankenerforschung und -kontrolle

Die Übung der Gedankensammlung, d. h. der Erforschung und idealerweise der Kontrolle, als kognitive Technik muss nicht zwangsläufig immer mit dem Sitzen einhergehen, wenngleich sie in dieser Haltung gleichsam synergetisch, und das in der Abschottung in der Zelle, am besten funktioniert. Und das ist auch der springende Punkt und schließt gewissermaßen den Kreis zur oben bereits behandelten Thematik der Isolation bzw. sensorischen Deprivation (IV 3.1). Denn dieses angesprochene „achtsam Sein gegenüber sich selbst“ (πρόσεχε σεαυτῳ) oder „Wachsamkeit bewahren“ (τηρεῖν φυλακῇ) bedeutet weit mehr als nur ein „auf sich Acht geben“ im Sinne von „auf sich aufpassen“ oder „auf sich und nicht auf andere schauen“, „seine Handlungen bedenken“.[1056] Es ist mit der Bewachung des Inneren, also des Geisti-

1055 G 227: Evagrios 1 (PG 65, 173A), Miller, Weisung, 90; Evagrios spricht hier außerdem vom eigenen Bedenken des Todes, an das eigene Geschick und an die kommenden Strafen. Es wird schnell klar, dass es ihm um weit mehr als nur begierdenbezogene Gedanken geht, sondern um eine Lebenshaltung, um eine philosophische Geisteshaltung. Nicht zufällig erinnert er damit an philosophische Schulen, besonders die der Stoa, und grenzt sich von den Wüstenvätern erneut ein Stück weit ab, wenngleich bestimmte Muster „geistiger Übungen“ durchaus diskutabel sind: Pierre Hadot hat in diesem Zusammenhang wegweisend von „geistigen Übungen“ gesprochen, so in: Hadot, „Exercises spirituels“, 25–70; Hadot spricht gleichsam von konzentrativ-meditativen, kontemplativen und transformierenden Übungen, so in: id.., Geistige Übungen, 38; gerade das Konzentrieren auf das Ich und das Bewusstsein bzw. -machen des Augenblickes des Todes hat Hadot für eine komparatistische Blickweise antiker abendländischer Philosophie mit östlichen Geisteshaltungen (so Buddhismus) argumentieren lassen, vgl. dazu id., Wege zur Weisheit, 269f.; siehe für Hadots Gedanken der „Methodik“ geistiger Übungen auch: Horn, Antike Lebenskunst, 39f.

1056 Vgl. für dieses Verständnis bspw.: G 2: Antonios 2 (PG 65, 76BC), dt.: Miller, Weisung, 15: Antonios solle auf sich selbst achten; G 122: Ammonas 10 (PG 65, 124A), dt.: Miller, Weisung, 51: ein Mönch solle auf sich Acht geben im Sinne von „auf sich aufpassen“; G 133: Ammoes 4 (PG 65, 128A), dt.: Miller, Weisung, 55: ein Mönch wird von Ammoes gebeten, auf sich selbst Acht zu geben, da dies Ammoes selbst nicht bewerkstelligen kann, also im Sinne von „sich um sich selbst kümmern“.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

gen, der Gedanken verbunden und korreliert stark mit der Bewachung des Äußeren, also der externen sinnlichen Eindrücke. Nicht umsonst formuliert Antonios in dem schon oben angeführten Apophthegma die Notwendigkeit des Rückzugs in das Kellion, damit die „Bewachung des Inneren" gepflegt werden kann.[1057] Die Isolation von allen Eindrücken von außen ermöglicht es dem Mönch, in sein Inneres, auf seine Seele und seine Gedanken zu schauen, kurzum: mehr der mentalen Aktivität als der äußerlichen Welt und deren Reizen Aufmerksamkeit zu widmen. Der Charakter einer psychophysisch kombinierten Technik, mithin die Interdependenz von physischen und mentalen Vorgängen, wird an dieser Stelle evident.

Die „Nepsis", ein weiterer äquivalent zur „Wachsamkeit" gebräuchlicher Terminus (von νήφειν = „wachsam/nüchtern sein"), der schon bei Rufos auftaucht,[1058] zeigt die doppelläufige Methodik der Mönche an: einerseits wollen sie Gedanken ausblenden, wie wir bereits mehrfach gesehen haben, andererseits wollen sie ihre Gedanken genau beobachten, ergründen, sich darauf einlassen. Doch das geschieht freilich nur, um sie zu tilgen, es wird darauf geachtet, wie und warum sie entstehen, am besten jedoch darauf, dass sie gar nicht erst entstehen, bedeuten sie doch Ablenkung und Zerstreuung.[1059] „Bei der Nepsis handelt es sich um die Aufmerksamkeit oder Nüchternheit des Geistes gegenüber Einflüssen, die von der Konzentration auf Gott ablenken."[1060] Deshalb muss unbedingt ein „inneres" *und* „äußeres" Bewachen/Achtsamsein Hand in Hand gehen. Schließlich bedingen äußere Einflüsse wieder innere. Jemand, der „wach" ist, der also die innere Gedankenwelt kontrollieren kann, den kümmern auch nicht mehr die äußeren Einflüsse: so wird es bei Poimen gesagt über das Hören des Krähens des Hahns.[1061] Deshalb sagt auch ein anonymer Mönch, nur wer über

1057 G 10: Antonios 10 (wie oben in Anm. 620).

1058 Vgl. oben Anm. 1079, dort wird gesagt: νῆφε περὶ τῆς ἰδίας ψυχῆς; siehe weiter auch Poimen: G 709: Poimen 135 (PG 65, 356B), dt.: Miller, Weisung, 238: der Mönch benötigt einen wachsamen Sinn.

1059 Nur wenn die Seele des Mönches wachsam ist und sich aus der Zerstreuung sammelt, kann der Geist Gottes auf sie kommen: G 435: Kronios 1 (PG 65, 248A), dt.: Miller, Weisung, 151.

1060 Müller, Weg des Weinens, 207; vgl. auch zur „Nepsis": id., Von der Kraft der Seele, 67f.

1061 G 681: Poimen 107 (wie oben in Anm. 625).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

das Innere des Menschen „wachsam" ist, kann auch über das Äußere wachsam sein.[1062] Äußerliches, Körperliches, Sinnliches gehen mit dem Innerlichen, den Gedanken zusammen. Ein idealer Mönch beherrscht beides. In Anlehnung an Ps 134 wird die resolute Maßgabe für den Mönch gegeben: wie die Götzenbilder, die Münder haben, aber nicht sprechen, Augen haben, aber nicht sehen, Ohren haben, aber nicht hören, genau so sollte der Mönch sein.[1063]

Nur noch schwer kann man sich an diesem Punkt des Eindrucks erwehren, dass der Mönch als jemand anmutet, der sich in einem methodischen psychophysischen Training befindet, bei dem es darum geht, jegliche Einflüsse sinnlicher als auch mentaler Natur zu kontrollieren. Er erscheint sozusagen als sein eigener Wächter vor Körper und Geist, der darauf achtet, dass nichts, vor allem nicht schlechte, begierdenbehaftete Gedanken, Einzug halten können.[1064] Doch er muss das wie angedeutet überall tun, nicht nur im sitzenden Verweilen im isolierten Kellion. Die Anweisung des Poimen lautet deshalb, innerhalb des Kellions als auch außerhalb, in der Gefahr der Zerstreuung, die Wachsamkeit über sich und seine Gedanken zu üben.[1065] Eine schöne Episode überliefert uns ein ebenfalls dem Poimen zugewiesenes Apophthegma. Darin wird dessen Brauch beschrieben, dass er sich,

1062 N 239 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 166): Εἰ μὲν ὁ ἔσω ἡμῶν ἄνθρωπος νήφει, δυνατός ἐστι φυλάξαι καὶ τὸν ἔξω […]; in ähnlicher Weise formuliert es ein Altvater in N 272 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 182): Εἶπεν γέρων· Εἰ μὴ ὁ ἔσω ἡμῶν ἄνθρωπος νήφῃ, οὐ δυνατὸν φυλάξαι τὸν ἔξω.

1063 N 384 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 246); hier wird man unweigerlich auch wieder an das oben angeführte Apophthegma des Agathon erinnert, G 90: Agathon 8 (wie oben in Anm. 529): der Mensch gleicht einem Baum, die körperliche Anstrengung sind die Blätter, die Bewahrung des Inneren die Früchte. Sie bilden also einen Zusammenhang.

1064 Gedanken sind dämonischer Natur; wenn der Mönch nicht sorgfältig und ständig sein Herz „bewacht", können diese eindringen, G 574: Orsisios 2 (PG 65, 316D), dt.: Miller, Weisung, 205f.; ein anonymes Apophthegma drückt die Verbindung von sinnlichen Eindrücken und ihre Bedeutung für Gedanken aus: N 178 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 124): viele, die durch körperliche Genüsse affiziert werden, tun Unzucht im Geiste, auch ohne die körperliche Handlung (πολλοὶ πειραζόμενοι ἐκ σωματικῶν ἡδονῶν, μὴ πλησιάσαντες σώμασι, κατὰ διάνοιαν ἐξεπόρνευσαν).

1065 G 711: Poimen 137 (wie oben in Anm. 633).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

bevor er in die gottesdienstliche Versammlung ging, erst einmal eine Stunde lang hinsetzte und seine Gedanken erforschte.[1066]

Es geht derweil nicht nur um Gedankenerforschung und -kontrolle, es kann auch bis hin zu gewisser gedanklicher Autosuggestion kommen. Amma Theodora beschreibt auf eindrückliche Weise, wie bereits oben zu lesen war,[1067] wie der Mönch sehr leicht in seiner *Hesychia* gestört werden kann, indem ihn Missstimmung, aber auch Gedanken ergreifen. Schlimmstenfalls wird er krank und Gedanken wie „ich kann dies und das nicht tun" überfallen ihn. Es sei nun wichtig, so Theodora, diese Gedanken zu bekämpfen und zu überwinden, indem man sich andere Gedanken macht, die diesen entgegenstehen. Ein von ihr beschriebener Mönch tat dies und konnte erfolgreich seine Gedanken überwinden und es ging ihm besser. Das bedeutet m. E. kurzum: man solle wachsam vor Gedanken und Emotionen, aber auch dem Krankfühlen sein und sich etwas suggerieren.

Es kann ferner darum gehen, das unerwünschte Denken durch Autosuggestion zu beruhigen: So sagt Agathon, wenn ihm ein unwillkommener Gedanke kommt, zu sich selbst: „Agathon, lass das!", und so, heißt es, kam sein Denken zur Ruhe.[1068] Das kann sich sogar fast zu einer Art apotropäischen Suggestion ausformen. So wird ein Mönch in seiner Zelle verweilend des Nachts von einem Bruder gehört, wie er diverse Dinge sagt wie „wie lange?", „verschwindet" oder „komm zu mir, mein Freund!". Darauf angesprochen gibt er dem Bruder zu verstehen, er habe unerwünschte versuchende Gedanken „auszutreiben", gute willkommen zu heißen versucht.[1069] Hier ist eine Methode greifbar, die aufkommende Gedanken und Emotionen akribisch beobachtet und darauf wiederum mit anderen Gedanken reagiert, sich letztlich also auf bestimmte willkommene Gedanken fokussiert. Entsprechen die Gedanken dem asketischen Ideal, sind sie willkommen. Den höchsten Stellenwert nehmen, wie bereits wiederholt erwähnt, mit Gott assozi-

1066 G 606: Poimen 32 (PG 65, 329D), dt.: Miller, Weisung, 217.
1067 G 311: Theodora 3 (wie oben in Anm. 363).
1068 G 100: Agathon 18 (PG 65, 113C), dt.: Miller, Weisung, 44; vgl. zu dieser Form der aversiven Suggestion in ähnlicher Weise, da besonders auf die Versuchungen bezogen, N 99 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 74).
1069 N 56 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 50); hier ist gewiss von den „logismoi", primär den Versuchungen die Rede (πονηροὺς λογισμούς [...], καὶ τοὺς ἀγαθοὺς), doch das sind ja auch lüsterne Gedanken.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

ierte Gedanken ein, die sich in heiligen Phrasen oder Schriften kundtun. Die Wüstenväter haben diesbzüglich eine spezielle mentale Fokussierung entwickelt:

3.2.3 Fokussierung auf konkrete gedankliche Inhalte

Wir haben weiter oben ausführlich von der *Mélēte* lesen können, und wie diese als repetitive physische Übung des Rezitierens auf rein mechanische Art ohne großartige Konzentration auf das Gesagte praktiziert werden sollte.[1070] Es gab aber recht wahrscheinlich noch eine weitere Form der *Mélēte*: das stille Rezitieren von Phrasen oder Textstücken, zumeist zum Arbeiten oder im Sitzen in der Zelle verweilend.[1071] Ich möchte diese Form als eine imaginative und kognitve Konzentration darstellen, bei der es durchaus darauf ankam, sich auf das Inhaltliche zu fokussieren, und welche mit einer physischen Haltung oder Praxis verbunden werden konnte, aber nicht zwangsläufig musste. Es geht also recht eigentlich hier um eine Übung der fokussierten „inneren" (gedanklichen) Aufmerksamkeit.

Erste Andeutungen finden sich bei einem bereits angeführten Apophthegma des Poimen.[1072] Hier sind als Aspekte der idealen Praxis des Mönches im Kellion die *Mélēte* genannt und im gleichen Atemzug mit ihr (durch ein καὶ als Paar gekennzeichnet) das „Schweigen". Es ist nicht ganz klar, ob dies zusammen zu sehen und damit zu praktizieren ist oder aufeinanderfolgend und die *Mélēte* damit das laute Rezitieren bedeutet. Wenn sie jedoch schweigend stattfand, dann musste sie als geistige Konzentration mit dem ebenfalls in der Zelle erfolgten Sitzen und/oder Arbeiten geschehen. In einem anonymen Apophthegma lautet die Weisung: „übe das Schweigen, (kümmere dich um nichts), achte

1070 Vgl. oben IV 3.1.1.1., S. 217f.

1071 Es kann nicht mit letzter Gewissheit bewiesen werden, dass die nun folgende Form der Mélēte im „Sitzen" erfolgte, da es keine greifbaren, eindeutigen Quellen dazu zu geben scheint; passiert jene jedenfalls in der Zelle, ist es recht wahrscheinlich, dass der Mönch sich im Sitzen befand; für die hörbare Mélēte ist das Sitzen jedenfalls sehr plausibel und argumentiert worden, so schon Bacht, „Meditatio", 365; weiter in Aufnahme dessen: Dodel, Das Sitzen, 141, Anm. 6.

1072 G 742: Poimen 168 (wie oben in Anm. 897).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

auf deine Mélēte […]!"[1073] Auch hier kann nicht letztgültig entschieden werden, ob das Schweigen und „Meditieren"(*Mélēte*) zusammen geschehen sollen. Ebenso lässt der nebulös wirkende Ausspruch des Epiphanios zunächst nur Vermutungen zu, wenngleich berechtigte: so sagt dieser, wie die Kananäerin ruft und erhört wird (Mt 15,22), so wird auch der Zöllner von Gott erhört, obwohl er nicht einmal den Mund öffnet.[1074]Denn das „Wort" des Zöllners ist schließlich das, was der Mönch stets in seinem Herzen haben soll, also an die permanente Wiederholung von Gebet resp. *Mélēte* denken lässt.[1075]

Die eben angeführte anonyme Weisung des „achte auf deine Mélēte" könnte uns einstweilen weiterhelfen: sie führt nämlich das πρόσεχε an, also das „auf etwas achten", was wir in den beiden Punkten zuvor schon kennengelernt haben und die gedankliche Achtsamkeit und Konzentration auf etwas meinen kann. Heißt das folglich, der Mönch solle sich gedanklich auf das Rezitieren bestimmter Phrasen oder Psalmen fokussieren? Ist damit auch das Verhalten des Johannes zu erklären, was wir weiter oben unter die Frage der geistigen Verwirrung verbucht haben?[1076] Dieser vergisst, was er tun wollte, da sein „Geist auf Gott gerichtet" ist. Zumindest existiert eine aufschlussreiche Episode über einen Schüler des Marcellinus:[1077] wenn dieser in die Gotteversammlung ging, dann pflegte er immer eine Passage aus den „Heiligen Schriften" zu rezitieren, und zwar so lange, bis er am Ziel angelangt war (hier steht wieder das oben schon erläuterte ἀποστηθίζειν als Form der *Mélēte*).[1078] Nun tat er dies aber – die Stelle bedeutet: „so meditierend/*Mélēte* betreibend" (οὕτως […] μελετῶντὰ) –, ohne sei-

1073 N 274 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 184): Σιωπὴν ἄσκει, (μηδενός φρόντιζε), πρόσεχε τῇ μελέτῃ σου […] (Klammersetzung v. Verf.).

1074 G 201: Epiphanios 6 (PG 65, 165A), dt.: Miller, Weisung, 83.

1075 Siehe dafür oben S. 217 mit Anm. 940; man erinnere sich dabei an Lk 18,13, „Gott, sei mir Sünder gnädig! (Ὁ θεὸς ἱλάσθητί μοι τῇ ἁμαρτωλῷ)".

1076 G 346: Johannes Kolobos 31 (wie oben in Anm. 667).

1077 N 567 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 384): πολλάκις εἶπεν ὁ μαθητὴς αὐτοῦ ὅτι μέλλων τῇ κυριακῇ ἐξέρχεσθαι εἰς σύναξιν ἠὐτρέπιζεν ἑαυτὸν καὶ *μέρος τῶν ἁγίων Ιραφῶν ἀπεστήθιζεν*, ἕως ἦλθεν εἰςτὴν ἐκκλησίαν, καὶ *οὕτως αὐτὰ μελετῶντὰ χείλη αὐτοῦ οὐκ ἐκινοῦντο*, ἵνα μή τις αὐτοῦἀκούσῃ (Kursivsetzung v. Verf.).

1078 Vgl. oben S. 217.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

nen Mund zu öffnen, damit er nicht gehört wird.[1079] Es lässt sich weiter spekulieren, ob er dies auch tat, damit er nicht abgelenkt wird von unnötigen (äußeren) Einflüssen. In jedem Fall aber liegt eine geistige Konzentration auf religiöse Texte und Inhalte vor, die repetitiv wiederholt wird, und zwar nur im Gedanklichen, im Stillen.

Gerade in der Isolation des Mönches (in der Zelle) ist diese stille repetitive *Mélēte* am besten geeignet, und es gibt zwei Stellen, die sogar eindeutig von einer „stillen" *Mélēte* sprechen. Ein anonymer Abbas sagt in einem Apophtegma: die Sorglosigkeit, das Schweigen und die stille Meditation (τὸ σιωπᾶν καὶ ἡ κρυπτὴ μελέτη) befördern die Reinheit bzw. Keuschheit.[1080] κρυπτὴ kann hier nur so viel bedeuten wie „still" oder „leise", denn „verborgen" oder „heimlich" ergäbe hier keinen Sinn, zumal wenn es mit dem Schweigen zusammensteht. Ein zweites ebenfalls anonym überliefertes Apophthegma wird noch deutlicher und verbindet diese Übung sogar noch mit körperlichen Bußübungen – es ist hier wohl an Prostrationen zu denken – und Nachtwachen:[1081] „unterwerfe deinen Körper unter unzählige Prostrationen und Nachtwache in stiller Mélēte." Es ist gewiss nicht unberechtigt, auch hier nach einer Kombination des stillen, gedanklichen Rezitierens mit körperlichen Handlungen zu fragen. Einen eindeutigen Beweis gibt es dafür indes nicht, wenngleich schließlich auch mit der hörbaren *Mélēte* so verfahren wurde, warum also auch nicht mit der stillen? Nichtsdestortrotz liegen damit Sequenzen vor, die eine dauerhafte gedankliche Fokusierung und meditative Konzentration wahrscheinlich werden lassen.

Solcherlei mentale Fixierung betraf aber allem Anschein nach nicht nur religiöse Phrasen oder Texte. Auch über konkrete Gedanken sollte immer wieder meditiert werden: so sagt Ammonas zu einem Bruder, dieser solle lernen, so zu denken wie die Kriminellen im Gefängnis. So wie diese immer nach dem Richtspruch fragen und da-

1079 Die Stelle führen auch Wortley, Meditated, 320 und Rönnegard; Mélēte, 81 an; beide versäumen aber den hier beobachteten Umstand des gedanklichen stillen Fokussierens zu konstatieren.

1080 N 127 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 82).

1081 N 741 (in: Wortley, Anonymous Sayings, 598): Δάμασόν σου τὸ σῶμα ἐν πλήθει μετανοιῶν καὶ ἀγρυπνιῶν *ἐν κρυπτῇ μελέτῃ* […] (Kursivsetzung v. Verf.); es ist hier i. Ü. auch von der oben behandelten, harschen asketischen Praxis des im Sitzen Schlafens direkt im Anschluss die Rede.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

nach, ob sie darin bestehen, so müsse auch der Mönch immer auf seine Seele achten und sie prüfen. „Meditiert" er durchgängig auf diese Weise (οὕτως μελετήσῃς διαπαντός), kann er gerettet werden.[1082] Es können an dieser Stelle sicherlich Zweifel darüber angestellt werden, ob das eine konkrete mentale Konzentrationsübung darstellt. In jedem Fall ist aber das Wort *Mélēte* (μελετᾶν als Stamm) als ein Indikator für den Charakter einer „Übung" gebraucht.Blickt man nach den kürzlich konstatierten Techniken der Mönche nochmals auf die Bestimmung der „kognitiven Techniken" weiter oben,[1083] so kann man mit einiger Bestimmtheit von einer gewissen Entsprechung reden: das sich in die Zelle Zurückziehen und Hinsetzen entspricht dem „Sammeln" und Beruhigen sowie dem Ausblenden von Stimulationen, also dem „settling" (1.); hiermit und noch mit ihrer Intention, Gedanken und Emotionen auszuschalten, entsprechen die Mönche auch dem „centering" (2.); Sie machen sich auch ihr mentales Bewusstsein „bewusst", sie erforschen ihre Gedankenaktivität und sind sich der Manipulationsmöglichkeiten gewahr, weshalb auch das „awareness" bedient wird (3.); und auch die Zuwendung zu einem bestimmten Imaginationsaspekt bei gleichtzeitiger Ausblendung übriger Gedanken („attention"), kann durch ihre Technik des mentalen Fokussierens auf Texte/Phrasen oder konkrete Gedanken gewiss beobachtet werden (4.); nur mit der ununterbrochenen „concentration" auf einen Aspekt bleibt es diffizil. Nehmen wir jedoch die *Mélēte* als permanent geschehenes meditatives Gebet ernst, könnte auch dieser Punkt vage erfüllt werden.

Jene Punkte markieren naturgemäß transkulturelle Phänomene, weshalb auch hierfür eine Verhandlung anthropologischer Perspektiven interessant scheint:

3.2.4 Bezugnahme auf medizinisch-psychologische Erkenntnisse zu imaginativen und kognitiven Techniken

Folgende Argumentation basiert auf der Basis, dass 1. die Praktiken des Sitzens der Mönche und deren kognitiven Techniken als Techniken der Sammlung, der Ausblendung von externem, gedanklichem und emotionalem Input sowie als Techniken der konzentrativen Achtsam-

1082 G 113: Ammonas 1 (PG 65, 120A), dt.: Miller, Weisung, 48.
1083 Siehe oben IV 3.2., S. 243. (mit Anm. 1040f.).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

keit verstanden und zudem die Bestimmungen der *Hesychia* als „innere Ruhe"/„Gelassenheit" berücksichtigt werden; und dass 2. sich deshalb – erneut und mit Bezugnahme auf die Ausführungen zu den meditativen Seiten oben (IV 3,) – die berechtigte Frage nach typologischen Ähnlichkeiten zu Formen konzentrativer bzw. achtsamkeitsbasierter Meditation stellt, wie sie seitens medizinisch-physiologischer und psychologischer Seite bestimmt wurden und werden.[1084] Eingedenk dessen, dass eine Komplexität meditativer Phänomene existiert und dass es sicherlich vielerorts auch zu einer Dekontextualisierung von „Meditation" aus seinem religiösen und kulturellen Raum im Sinne einer wissenschaftlichen und mehr anthropologischen Untersuchung kommt, ist eine solche Herangehensweise m. E. dennoch nicht ungerechtfertigt. Und zwar deshalb, da wir die Techniken der Mönche in einer mehr anthropologisch-universellen Definition von Meditation als „Übungen des mentalen Trainings" für einen spezifischen „mentalen Prozess" bestimmen können –[1085] ganz gemäß der oben vorgenommenen Bestimmung von „Meditation" als „mentaler Aktivität".[1086] Und zum anderen, da sie an eine bewusste Regulierung der (gedanklichen) Aufmerksamkeit, Konzentration, Ausblendung von (logischen) Gedanken sowie der Selbstbeobachtung und Wachsamkeit erinnert,[1087] zugleich aber auch mit ihren Sitzübungen in der Stille Ähnlichkeiten zu achtsamkeitsbasierten Meditationen besonders der buddhistischen *vipassana*-Meditation mit dem „inneren" achtsamen Beobachten von Gedanken und Emotionen anklingen lässt.[1088]

Letztere Phänomene sind wiederum z. T. auch breitenwirksam unter den Schlagworten *mindfulness (meditation)* oder *mindfulness based*

1084 Siehe für eine kurze Beschreibung und Unterscheidung, bes. im Kontext moderner Wissenschaften: Ellingsen/Holen, Modern Meditation, 44f.; Konzentrative und achtsamkeitsbasierte Formen der Meditation sind dabei wahrscheinlich eigentümliche Typen und vom Modus der „Relaxation" zu unterscheiden: Dunn et al., Unique Forms, 147–165.

1085 Siehe dazu: Brefczynski-Lewis et al., Neural Correlates, 11483; Mograbi, Control and Emotion, 277.

1086 Siehe oben bes. die Ausführungen mit Anm. 866.

1087 Vgl. dazu u. a. Snaith, Meditation and Psychotherapy, 193–195.

1088 Für eine Diskussion der Überlappung von Achtsamkeitsphänomenen der abendländischen Geistes- und Philosophiegeschichte mit dem buddhistischen Bereich siehe: Reuster, Achtsamkeit, 7–10.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

(stress reduction) besonders im klinisch-psychologischen Bereich diskursiviert worden.[1089] Und gewiss auch sehr interessant in Bezug auf unsere Mönche wurden dabei diverse psychophysiologische Verbesserungen im Zuge solcher Praktiken konkludiert, welche mitunter eine entspanntere und ruhigere Responsivität und Flexibilität auf interne wie externe Reize konstatieren,[1090] die nicht zuletzt mit einer Neustrukturierung bestimmter frontaler, für die Autoregulation zuständiger Hirnareale korrelieren,[1091] und auf eine signifikant resilientere Emotions- und Schmerzregualtion,[1092] gleichwohl generell damit zusammenhängend auf eine positive psychoneuroendokrine Wirkung in Form von Stress- und Depressionsprävention und anderen metabolischen Verbesserungen hindeuten.[1093]

Die kognitiven Techniken der Wüstenmönche wären auf der Folie dessen wohl auch nochmal als konzentrative Übungen zu unterscheiden von den eher vokal-repetitiven, Mantra ähnlichen Rezitationen der *Mélēte*, die in Punkt IV 3.1.1 und 3.1.2 beschrieben wurden.[1094] Denn ihr entscheidender (auch achtsamkeitsmeditativer) Wesenszug dürfte in ihrer Eigenheit der Generierung gedanklicher Aufmerksamkeit, will meinen der Fokussierung auf ein mentales Objekt – wie in der mentalen *Mélēte* – liegen, desgleichen in der möglichen längeren Aufrechterhaltung dieser Konzentration (wie in der repetitiven *Mélēte*).[1095] So ist gerade letzteres, also eine anhaltende Aufmerksamkeit bzw. Konzentration, ein essentieller Wesenszug der durch konzentrative Meditation angekurbelten kognitiven und emotionalen Prozes-

1089 Vgl. dazu bes.: Monteiro et al., Contemporary Mindfulness, 1–13; für eine konkrete Bestimmung der Mechanismen von mindfulness vgl. u. a.: Bishop et al., Mindfulness, 230–241.

1090 Vgl. Brown et al., Theoretical Foundations, 211–237; siehe ebenfalls: Baer, Mindfulness Training, 125–143.

1091 Siehe dazu lediglich: Davidson et al., Alterations in Brain, 564–570.

1092 Vgl. hierfür lediglich: Goldin/Gross, of Emotion Regulation, 83–91; sowie für die Schmerzregualtion bspw.: Kabat-Zinn et al., Self-regulation, 163–190.

1093 Vgl. dazu Grossman et al., Meta-analysis, 35–43; Black/Slavich, Systematic Review, 13–24.

1094 Vgl. dazu eine Untersuchung, die sowohl mantraartige Meditation und solche der Achtsamkeit auf ihre salutogenetische Bedeutung untersucht hat: Burke et al., Use of Mantra, 316.

1095 Vgl. hierfür Buttle, Attention, 123–134; Lutz et al., Attention Regulation, 163–169.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

se.[1096] Aber auch die anderen Wesenszüge einer solchen meditativen Praxis sind im vorangehenden Punkt ähnlich bei den Wüstenvätern zu lesen bzw. intendiert: so das Aufspüren/Erforschen von Gedanken (3.2.2, Gedankenerforschung), das Freimachen von störenden Objekten/Gedanken ohne weiteres Involviertsein darin (ebd.) und die selektive Konzentration im Sinne der Rückführung der Aufmerksamkeit auf das ausgewählte mentale Objekt (auf bestimmte Gedanken oder Texte; ebd. und 3.2.3).[1097]

Nicht zuletzt ist jedoch neben dieser Fähigkeit der mentalen Wachsamkeit und Fokussierung wie erörtert eine diesen Phänomenen scheinbar entgegengesetzte Reduzierung der Aktivität physischer, mentaler und emotionaler Prozesse sowie infolge dessen auch das Befinden von Gelassenheit bzw. Ruhe auffallend, welches durch solcherlei fokussierte „innere" Aufmerksamkeit evoziert wird.[1098] Speziell das Aufhören unkontrolliert herumwandernder Gedanken,[1099] daneben das Vermögen, externe Stimuli wie Geräusche zu einem Grad ausblenden zu können, scheinen Messungen von Theta- und Alpha-Aktivität besonders in präfrontal-kortikalen und posterior-kortikalen Bereichen nahezulegen.[1100] Warum also nicht, stellt sich hier noch einmal explizit die Frage, die *Hesychia* der Wüstenväter, die im Zusammenhang des stillen Sitzens und der Absicht des Ausblendens von ungewollten Gedanken und Gefühlen (Begierden u. ä.) sowie der Gedankenerforschung, -sammlung und -fokussierung geschildert wird, als einen meditativen Modus der inneren Achtsamkeit, Fokussierung und „Ruhe" verstehen? Warum auch nicht die mit der *Hesychia* und „Wachsamkeit" verbundenen Attribute des nicht mehr Hörens und Sehens, wie bei Antonius und Poimen (mit dem Krähen des Hahns) (siehe 3.2.2

1096 Vgl. dazu bes.: Valentine/Sweet, Sustained Attention, 59–70; Chambers et al., The Impact, 303–322.

1097 Vgl. für diese Wesenszüge und ihre Bestimmung: Lutz et al., Attention Regulation, 163–169.

1098 Laughlin et al., Mature Contemplation, 147, arbeiten die Ambivalenz heraus.

1099 Vgl. hierfür Brandmeyer/Delorme, Reduced Mind Wandering, 1–10.

1100 Vgl. Aftanas/Golocheikine, Investigation of Meditation, 57–60; abermals ist es die oszillatorische Aktivität und die kortikale Verknüpfung, die auffällt, vgl. dazu: Baijal/Srinivasan, Theta Activity, 31–38; für die Korrelation von Alpha-Aktivität und reduzierter Reizschwelle für externe Stimuli siehe i. Ü. schon: West, Meditation, 369–375; und Austin, Zen and the Brain, 88f.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

und 3.2.3) zu lesen, als Korrelationen der in einem meditativen Modus sich manifestierenden Reduzierung externer Stimuli verstehen?

Die bisher verhandelten Variablen nahmen ihren Bezug aus dem indischen meditativ-religiösen Bereich oder damit in Verbindung stehenden modernen (klinisch-psychologischen) Ansätzen. Es existiert hierfür auch noch eine interessante Studie zu stiller, also geistiger Mantra-Meditation, die dabei die meditationstypischen neurophysiologischen Manifestationen herausarbeitet.[1101] Für den spezifisch christlich-meditativen Bereich können wir erwartungsgemäß auf keine Untersuchung zu den Wüstenvätern zurückgreifen: indes möchte ich auf zwei Studien aufmerksam machen, die interessanterweise ihren Fokus auf die kognitiven technischen Eigenheiten christlicher Meditation gelenkt haben. In der einen Studie wurde eine den Wüstenvätern sehr ähnliche Praxis verbal basierter Meditation in Form von „geistiger" Repetition einer bestimmten Phrase von Franziskanischen Nonnen untersucht, die zudem mit buddhistischen Meditationsformen der mentalen „Visualisierung" verglichen wurde.[1102] Ähnliche bis gleiche Aktivitäten wurden festgestellt in spezifischen Frontal- und Parietallappenregionen.[1103]Die andere Studie betrifft die interessante moderne christliche Meditationsform des „Centering Prayer", die auffallende Ähnlichkeiten mit den geschilderten Praktiken der Wüstenväter aufzuweisen scheint.[1104] Hier gilt es, ein heiliges Wort innerlich schweigend zu wiederholen, indem man ruhig dasitzt mit geschlossenen Augen, und wenn man durch Gedanken davon abgelenkt wird, wieder so schnell wie möglich versucht zurückzukehren zu diesem mentalen Objekt.[1105] Besagte Studie nimmt nun direkt Bezug auf das Thema der

1101 So für die in folgender Studie zurate gezogene Acem-Meditationsform: Davanger et al., Acem Meditation, 291–306; hierbei ist aber v. a. zu betonen, dass der sich in dieser Meditationsform befindende Meditierende zwar in einer Sitzhaltung befindet und mental bestimmte Phrasen bzw. Wortlaute wiederholt, diese aber – nicht wie bei den Wüstenvätern – keinen individuellen, persönlichen oder religiösen Bezug haben, vgl. ausführlicher: Løøf, Acem, 254–257.

1102 Vgl. Newberg et al., Methodological Issues, 625–630.

1103 Siehe dazu unterstützend: Alavi et al., Complex Cognitive Task, 113–122.

1104 So wird in der Literatur, die zahllose Beispiele von eher spirituellen Ratgeberbüchern aufweist, darauf Bezug genommen, dass das „Centering Prayer" seine Wurzeln bis in die Zeit der Wüstenväter ausstreckt, vgl. bspw. Pennington, Centering Prayer, 15–28.

1105 Vgl. dafür Pennington, Refining the Rules, 386–393.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

„Achtsamkeit" (mindfulness) und dessen therapeutischen Erfolg, stellt aber gewissermaßen diesem eher buddhistischen Lehren verschriebenen Konzept das „Centering Prayer" als quasi-Alternative für eine *mindfulness based cognitive therapy* gegenüber.[1106] Auch wenn wir hier vor allem von Ähnlichkeiten sprechen können, die besonders technischer Natur sind, insofern es immer ungebührlich ist, von einem kulturellen Rahmen zu extrapolieren, sind es nichtsdestoweniger eben diese mechanisch-technischen Seiten, d. h. die mental-fokussierte verbale Repetition, idealerweise noch verbunden mit Sitzen, die anthropologische Gemeinsamkeiten untersuchen lässt.

Eine andere anthropologische Konstante, und damit der letzte Faktor, der in aller zu Gebote stehenden Kürze lediglich durch Aufnahme von Impulsen erörtert werden soll, ist der der gedanklichen Suggestion, der bei den Mönchen in Form des gedanklichen „Intervenierens" und des sich „gute", „richtige" Gedanken-Machens auftaucht (siehe 3.2.2). Erinnert sei hier besonders an die Handhabe der Theodora, sich gedanklich zu wehren gegen dysphorische Gedanken und Krankheit vermittels Einreden gewisser gegenteiliger Umstände.[1107] M. E. dürfte auch hier wieder, wie oben beim handwerklichen Arbeiten und anderen physischen Praktiken beschrieben,[1108] der Umstand der „Ablenkung" durch Lenkung der Aufmerksamkeit auf etwas, das man tut oder – im hier konkreten Fall – durch etwas, was man denkt, zum Tragen kommen. Beide, sowohl das Involviertsein in Gedanken als auch in Aktivitäten, haben Einfluss auf die Intensität der Schmerzwahrnehmung, und damit auch der Krankheit, wenngleich sensorische Ablenkung wohl nochmal einen größeren „impact" besitzt als mentale resp. imaginative.[1109] Suggestion – besonders verbaler Natur – geht gewissermaßen eine effektive Synergie mit dem Faktor „Ablenkung" ein, geht es um die Wahrnehmung und Intensität von Schmerz.[1110]

1106 Vgl. Knabb, Centering Prayer, 908–924; für eine Übersicht der an das Verständnis des *mindfulness* orientierenden Methode des *mindfulness-based cognitive therapy,* die "Kognitive Verhaltenstherapie" mit *mindflusness-based stress reduction* verbindet, vgl.: Sipe/Eisendraht, Mindfulness-based Cognitive Therapy, 63–69.

1107 Das streift auch die oben unter dem Punkt der Schmerzzufügung kurz angeschnittene Thematik des „Suggerierens" von „gutem Schmerz", siehe IV 2.2.3 a.

1108 Siehe oben Punkt 3.1.1.2, und Punkt 3.1.3.

1109 Vgl. dazu Johnson, Distraction Work, 90–95.

1110 Vgl. dazu lediglich: Farthing et al., Suggestion and Distraction, 266–276.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Derartige kognitive Methoden und die darin zugrundegelegten kognitiven Mechanismen belegen m. E. letztlich doch recht gut, welche Bedeutung bestimmtes mentales Training, aber auch körperliches, haben kann, und basieren im Grunde auf der Möglichkeit der Re- und Neustrukturierbarkeit des menschlichen Gehirns.[1111] Sie verdeutlichen aber eben auch die Bedeutung gerade kognitiver, besonders auf spezifischen Hirnregionen fußender Prozesse und damit letztendlich auch deren Einflussnahme auf körperliches Befinden wie Schmerz oder Krankheit.[1112] Mitinbegriffen ist dabei zweifelsohne auch die Einflussnahme auf den emotionalen Haushalt des Menschen.[1113] Doch es liegt dabei keine eingleisige Relation vor, sondern dürfte wohl eher einer Art dynamischen Interrelation gleichkommen. So wird beispielweise die affektive Dimension von Schmerz hauptsächlich durch die bereits geprägten Gefühle des Unwohlseins bedingt.[1114] Es ist hierbei durchaus an die schon oben im theoretischen Teil diskutierte dynamische Komplexität und Interdependenz von Emotion und Kognition erinnert.[1115] Dieser Sachlage entspricht es dann auch, dass ebenfalls das vegetative Nervensystem des Menschen nicht mehr im Sinne eines nicht-kognitiven, automatischen „Counterparts" des Gehirns angesehen wird, sondern in dynamischer Relation mit dem Zentralen Nervensystem steht.[1116]

Bspw. die von Theodora wiederholt angesprochene Weisung, nicht nur gegenüber unheilvollen Gedanken und gegen das Kranksein bzw. -fühlen, sondern besonders gegen die *Akedia* „wachsam" zu sein und sich gedanklich aufzuraffen oder sich zu etwas zu zwingen, findet auch in modernen medizinischen Diskussionen eine Entsprechung, insofern auch dort mit Ernsthaftigkeit die Bedeutung der (Auto)Suggestion als probates Mittel zur Besserung depressiver Symptome diskutiert wird. Dabei scheint den entscheidenden Punkt der Placebowirkung die Er-

1111 Vgl. dafür lediglich: Foster, Brain Network Configuration, 117.
1112 Vgl. für diesen riesigen Komplex lediglich: Rainville, Brain Mechanisms, 195–204; Apkarian et al., Pain Perception, 463–484.
1113 Siehe dafür: Duquette et al., Cerebral Mechanisms, 169–179.
1114 Vgl. hierfür: Price, Dimension of Pain, 1768–1772.
1115 Siehe oben I 2.4 (Unterpunkt 1.).
1116 Vgl. Hugdahl, Cognitive Influences, 252–258.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

wartungshaltung des Subjekts auszumachen.[1117] Es dürfte – in der konsequenten gedanklichen Folge – der hier entscheidende Glaube und die Erwartungshaltung den gleichen Mechanismus aufweisen, wie wir ihn weiter oben schon bei den antidepressiven Effekten des Gebets gesehen haben.[1118]

4. Quintessenz: gleichzeitig eine Kritik

Die eingangs in diesem großen Kapitel IV vorgenommene Bestimmung des Schlüsselbegriffs der *Hesychia* (IV 1.1) sollte sich retrospektiv als sinnvoll erweisen. So haben die körperlichen Manipulationen und Techniken der Mönche verdeutlicht, dass die *Hesychia eine körperliche Bewusstseinsform als auch eine körperlich ausgeführte Übung* bedeutete. Ihre Übersetzung als „akustische Ruhe" oder „Schweigen", ferner ihre Bedeutung als „Einsamkeit" oder „Zurückgezogenheit", und gleichsam ihre Bedeutung von „Untätigkeit" weisen auf eine konkrete körperliche Methodik hin; und zuletzt ihre Bedeutung als „innere Ruhe" und „Gelassenheit" signalisiert den körperlichen kontemplativen Erfahrungsmodus, der besonders das Ausblenden mentaler Vorgänge bedeutet: Infolgedessen wir im Wesentlichen von *Hesychia* und damit dem hiesigen Kapitel von *physischen Übungen und Zuständen der Kontrolle bzw. Reduzierung körperlicher wie mentaler Prozesse* sprechen können.

In Hinblick auf einen körperlichen Zustands- als auch Übungsmodus sollte ferner das Verständnis der *„Hesychia"* und anderer religiöser Erlebnismodi als *ein „Zustand des veränderten Bewusstseins"* (*altered state of consciousness, ASC)* (IV 1.1.2) ebenfalls Sinn ergeben, insofern wir von diesem als einer *Kondition* reden können, *in der Wahrnehmung, Perzeption, Emotionen und Kognition verändert werden.*[1119]

1117 Vgl. Kirsch/Low, Suggestion, 221–229; Schott, Role of Imagination, 99–108, erörtert die Genese der Bedeutung von Einbildung und (Auto)Suggestion für den medizinischen Bereich heute, angefangen in der Renaissance bis zum französischen Internisten Hippolyte Bernheim und dessen speziell für das heutige Verständnis der Placebowirkung wichtigen Ansatzes.

1118 Siehe IV 3.1.3, bes. S. 238f. oben; vgl. zusätzlich dazu auch noch den interessanten Beitrag: Alladin, Belief and Expectancy, 249–271.

1119 Siehe dazu konkret S. 135 oben.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Nach meinem Dafürhalten haben die Körperpraktiken der Mönche genau das bewiesen. Ihre physischen Manipulationen und Modifikationen (IV 2) haben ausdrücklich die Perzeption und die Emotionskonstellation modifiziert, damit letztendlich auch die Wahrnehmung von sich und der Umgebung; so in bewusster sensorischer und physischer Restriktion (IV 2.1 und 2.2) sowie im spezifischen Reizsetzen und Emotionslenkung durch Schmerz, Krankheit und Trauer (Weinen) (IV 2.3). Dieses methodische Vorgehen hatte auch konkreten Bezug auf die Kognition, insofern auf die gedanklichen Prozesse durch mögliche Nicht-ablenkung des Körpers in der Isolation, aber auch tatsächliche Ablenkung des Körpers durch Reizsetzen eingewirkt wurde.

Selbiges kann in ähnlicher Form für die technischen Körperpraktiken der Mönche gelten (IV 3). Ihre rhythmischen Techniken, die repetitiv in monotoner und kombinierter Form geschehen konnten (IV 3.1), und ihre kognitiven Techniken (IV 3.2) konnten auf die Wahrnehmung im Sinne eines veränderten Bewusstseins, dabei besonders auf die Emotion und Kognition im Sinne einer bewussten Kontrolle der Gedanken- und Gefühlswelt Einfluss nehmen. Auch dabei ergab sich wieder, dass wir es wie bei den Manipulationen und Modifikationen mit *ganzheitlichen Techniken* zu tun haben, also auch hier wieder mit *Methoden der Beherrschung körperlicher wie mentaler Prozesse*, weshalb wir auch von „meditativen Übungen" sprachen.[1120]

Indes eine kurze kritische Replik dazu: Das Reden von „Meditation" in diesem speziellen Teil und das Reden von „asketischen" Praktiken bei den Manipulationen (IV 2) ermöglichte uns eine für die Argumentation dienliche Einteilung in religionstypologische und damit komparatistisch verwendbare Kategorien, von denen ausgehend auch auf anthropologische Allgemeinheiten durch medizinisch-psychologischen Rekurs geschlossen wurde. Ein wissenschaftlich-kritisches Selbstverständnis sollte jedoch – nicht zuletzt vor dem Hintergrund der oben genannten Probleme naturwissenschaftlicher Verhandlung –[1121] in sein Urteil miteinbeziehen, dass ein solches Vorgehen streckenweise künstlich ist. Beispielsweise ein Verständnis von „Meditation" zu wählen, welches eher „technisch", „mechanisch" und damit all-

1120 Siehe oben S. 203f.
1121 Siehe oben Kap. I 3.5.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

gemein im Sinne einer wissenschaftlichen Untersuchung anmutet, birgt auch seine Gefahren. Insbesondere wenn man ein (religiöses) Phänomen lediglich disziplinaritätsspezifisch operationalisiert.[1122] So von einigen Autoren geschehen, die Meditation lediglich als Technologie verstanden, welche restlos aus ihrem religiösen und kulturellen Rahmen herausgenommen werden kann, um den psychologischen und medizinischen Bereich überantwortet zu werden.[1123] Meditation, und ähnliches dürfte gewiss für asketische Techniken zutreffen, ist nicht nur eine Technologie, die Relaxationswirkung produziert, sondern unterliegt auch religiöser Psychologie und sollte nicht ohne Weiteres aus ihrem religiös-kulturellen Kontext gerissen werden.[1124] So ist es auch diffizil, Meditation eine grundsätzlich und ausnahmslos positive sowie psychotherapeutisch effektive Wirkung zu attestieren, denn allzu oft sind die Studien eher „dünn" in ihrem Forschungsdesign und methodologisch wird häufig generalisiert und vage von „*der*" Meditation ausgegangen;[1125] so werden z. B. auch erfahrene Meditierende mit „normalen" Probanden verglichen, ohne dass dabei das subjektive, lebensweltliche geschweige denn religiös-kulturelle Rahmenverständnis des Einzelnen berücksichtigt wird.[1126] Auch die infolge der konkreten Effekte schlußfolgernde Benennung von Praktiken als etwas wie „Meditation" ist kompliziert, zeitigen doch auch (andere) Relaxationstechniken oder Gebetsformen solche Wirkungen wie innere Entspanntheit bzw. Relaxation.[1127] James M. Nelson trägt noch weitere Probleme zusammen, wobei er neben des bereits benannten dürftigen Forschungsdesigns auch noch bemängelt, dass viele Studien nur einen kurzen Zeitraum beleuchten, was gerade bei Meditation problematisch ist; zu-

1122 Vgl. dafür als Bsp.: Cardoso et al., Meditation in Health, 58–60.

1123 Vgl. dafür lediglich: Kutz et al., Meditation and Psychotherapy, 1–8; so, wie oben schon angeklungen (IV 3.2.4, S. 255, „Dekontextualisierung" von Meditation), bei der systematischen „Verwissenschaftlichung" und „Verpsychotherapeutisierung" des (meditativen) Phänomens der „Achtsamkeit" geschehen, vgl. dazu für ein Beispiel nur: Soeder, wissenschaftliche Methode, 37–46.

1124 Siehe dafür schon die kritischen Bemerkungen von: Walsh/Shapiro: Enriching Dialogue, 227–239; sowie: Brown/Engler, Validation Study, 193–216.

1125 Vgl. Caspi/Burleson, Meditation Research, 4–11.

1126 Vgl. dazu bspw. kurz und prägnant: Cantner, The Therapeutic Effects, 1049–1050; darüber hinaus mit Fokus auf die Problematik der individuellen Erfahrung: Davidson/Kraszniak, Methodological Issues, 581–592.

1127 Vgl. dazu ausführlich: Worthington et al., Religion and Counseling, 448–487.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

dem hinterfragt er den mangelnden Einbezug subjektiver Erfahrungsbekundung sowie die bekannte Schwierigkeit der Messintrumente und -prozeduren, welche letztendlich doch nur grobe Messungen von zerebralen Strukturen und Prozessen erlauben.[1128]

Gleichwohl sich viele Studien der mangelnden theoretischen Grundlage und methodologischen Qualität im Klaren sind und auf notwendige tiefere und konsistentere Untersuchungen auf der Basis vielfältigerer Studien insistieren,[1129] bleibt dennoch – auf die Gefahr der Wiederholung hin – die jener Studie zugrundegelegte Absicht zu betonen: Überlegungen, ja zugegebenermaßen Spekulationen, anzustellen über anthropologische Grundkonstanten kulturell geformter Wahrnehmungs- und Bewusstseinsmodi gerade auf der Basis allgemein anmutender (körperlich) technischer und mechanischer Eigenheiten von religiösen Praktiken.

1128 Vgl. Nelson, Psychology, 472; das erinnert wiederum an die oben getroffene Problemerörterung in I 3.5.

1129 Vgl. dafür exemplarisch: Ospina et al., Meditation Practices, 198–201. 205–208.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Schlussbetrachtung

Rekapitulierend betrachtet konnten der inhaltliche Aufbau und die Methode der Arbeit der eingangs gestellten Forschungsfrage und -absicht nach der Bedeutung des Körpers und dessen Einsatz in religiöser Praxis gerecht werden. Etwas unorthodox möchte ich dabei den Ausgang vom zweiten Kapitel aus nehmen: die dort getroffenen Ausführungen haben auf verschiedenen, letztlich die Grundaussage der Arbeit betreffenden Ebenen ihre Funktion, sowohl in Bezug auf das theoretische Kapitel über den Körper und *religiöse Erfahrung* (Kap. I) als auch auf das Kapitel zu den Körperpraktiken und -techniken (Kap. IV).

Hinsichtlich des ersten, theoretischen Kapitels konnte Kapitel II das dort Postulierte durch ein bestimmtes religionsgeschichtliches Phänomen, namentlich die christlichen Wüstenmönche, belegen. Zum einen vermochten sie den für Religionen typischen Aspekt aufzuzeigen, etwa dass die religiöse Tradition als kulturelles Symbolsystem die Sichtweise auf den Körper prägt. Es konnte ihm also eine gewisse religiöse Bedeutung zugeschrieben werden, der *Körper* konnte aber auch *religiöse Vorstellungen, Wünsche und Handlungen bekräftigen und ausdrücken*.[1130] Hier sei ganz besonders auf die bei den Mönchen beschriebene *Repräsentativfunktion des Körpers* als materieller und sichtbarer Gradmesser von religiösem bzw. spirituellem Fortschritt hingewiesen. Im Zusammenhang der Bestimmung der Bedeutung ihrer körperbezogenen Askese ist deutlich geworden, dass die Mönche *am, mit* und *über* ihren Körper die religiösen Vorstellungen ihrer Gruppe repräsentieren und sich gleichsam über diesen identifizieren wollten. Eine ideale Identität ist über die Gestaltung des Körpers intendiert, welche in gewisser individualisierter Form vorliegt.[1131]

1130 Vgl. Kamppinen, Concept, 206.

1131 Für Weiteres zum Thema Identitätsformierung im antiken monastischen Christentum siehe Torrance, Individuality, 111–128.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Unzweifelhaft war es meinen Überlegungen teils implizit, teils explizit daran gelegen, nicht einfach das moderne Verständnis von Individualität und Identität, welches geprägt ist von Reflexivität, Innerlichkeit und – besonders für uns von Belang – Losgelöstsein des Körpers von der Welt, auf die Mönche und ihren Körper zu übertragen.[1132]

Gerade das Verständnis, dass man einen Körper hat sowie ein vom objektivierten Körper distanziertes „Selbst" besitzt, sollte nicht ohne Weiteres auf die Mönche wie generell auf ein antikes religionsgeschichtliches Phänomen angewendet werden.[1133] Und dennoch: auch wenn das moderne Verständnis des Körpers als Identitätsmarker im Sinne des „Körpers als Oberfläche" oder dem „kulturellen Körper" inadäquat scheint,[1134] haben die ägyptischen Wüstenväter mit ihrer Definierung über den Körper eines recht klar bewiesen, was Paula M. Cooey treffend so formuliert:

> „the interaction between body as sight and body as sign in the making of body's significance for human […] identity."[1135]

Nun demonstrierten die Mönche aber nicht nur *identifikatorische und artikulatorische Funktionen* mit ihrem Körper, sondern – greifen wir die oben angeführte Bestimmung von Religion und religiöser Erfahrung als „attempts to identify, articulate, […] and transform" nochmal auf –[1136] auch die Dimension der *Transformation*. Es war bei ihnen eindeutig ein Verlangen zu beobachten, sich selbst und ihren Körper zu verwandeln. *Die Mönche* bedienten mit ihrer Sichtweise als auch Umgang mit dem Körper folglich einen weiteren für Religionen typischen Aspekt: sie *rechtfertigten* begleitet durch religiöse Ideen und Symbole *körperliche Modifikationen*. Sie geben mehr noch einen Beweis "for a human readiness or eagerness to *manipulate*, *redesign*, and even maim the human body […]."[1137]

1132 Vgl. für diese Überlegungen im allgemeinen Zusammenhang Vidal, Resurrection of the Body, 934.

1133 Vgl. für derartige Überlegungen Gill, The Structured Self, 325–343; siehe zudem Sorabji, Self, 265–277; für eine Orientierung der Frage eines Selbst in der Spätntike vgl. Cox Miller, Shifting Selves, 15–39.

1134 Vgl. dazu Engedal, *Homo Viator*, 47.

1135 Cooey, Religious Imagination, 119.

1136 Siehe oben S. 27 mit Anm. 107.

1137 W. LaFleur, Art. „Body", 36 (Kursivsetzung v. Verf.).

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Gemeinsam mit ihrer intentionalen körperlichen Modifikation haben sie durch ihre ganzheitliche und letztendlich positive Sichtweise auf anthropologische und körperliche Aspekte (bes. Kap. III 2.1 und 3.1 – 3.2) sowie sinnliche Erfahrung (Kap. III 5.1) in gewisser Weise bewiesen, dass die in Kapitel I aufgestellte Arbeitsthese einer kontextuell und körperbasierten Herangehensweise von religiösem Handeln und religiöser Erfahrung (bes. Kap. I 2.5) sinnvoll ist. Gerade die Bestimmung ihrer Askese und der bedeutenden Rolle des Körpers (Kap. III 4) hat unter Beweis gestellt, wie religiöses Leben und Erleben körperlich handlungsorientiert, situativ und mimetisch funktionieren kann (bes. Kap. I 3.6). Es besteht kein Zweifel, dass die Mönche eben nicht nur geistig bzw. a-physisch Erfahrungen machen, sondern dass sie bewusst mit und über den Körper religiöse Inhalte erleben wollten.

Und so war es folgerichtig das Bestreben von Kapitel IV, die alten Überlegungen zu Webers „mönchischen Heilsmethodiken" und Mauss' „Techniken des Körpers" für konkrete Körperpraktiken der Mönche fruchtbar zu machen; gleichsam die Potentialität des Körpers als modifizierbares religiöses Erfahrungswerkzeug zu exemplifizieren, indem durch Auseinandersetzung mit modernen psychologischen und physiologischen Modellen – und zweifellos mit den Ausführungen von Kap. III im Rücken – der Forderung Mauss' nach den drei Ebenen von 1. Mechanisch-Physikalischem, 2. Psychologischem und 3. Soziologischem nachgegangen wurde.[1138]

Indem ein ganzheitlicheres und multimodales Bild sowohl vom Körper und seinen Handlungen (Kap. I 3.6.3) als auch von „religiöser Erfahrung" (Kap. I 2.4 und 2.5) erarbeitet wurde, konnte einem weitreichenderem Verständnis der Handlungs- und Erlebniswelt der Mönche Vorschub geleistet werden, konnte man dergestalt also den Begriff *„religiöse Erfahrung"* eher ersetzen durch eine umfassendere Bestimmung als *spezifischen Wahrnehmungs- und Denkmodus als auch physischen Modus*, kurzum: einen Bewusstseinsmodus (Kap. IV 1). Das ermöglichte es auch, religiöse Erfahrungsmodi bei den Mönchen nicht nur als transzendente, außergewöhnliche Erlebnisse mit dem Göttlichen, sondern umgreifend auch solche Zustände wie Gemütsverfassung, also Gefühls- und Gedankenwelt, mithin somatosensorische Zu-

1138 Siehe für Weber und Mauss Kap. I 1.1., S. 7 mit Anm. 19–21.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

stände mit einzuschließen. Sofern der getroffenen Definition gemäß „*religiöse Erfahrung*“ auf bewussten körperlichen Praktiken und auf physiologischen Prozessen beruht, waren Körpermanipulation und -techniken der Mönche (Kap. IV 2 und 3) gleichsam prädestiniert, diesen holistischen Ansatz zu demonstrieren.

Ausnehmend die körpermanipulativen Praktiken der Mönche (Kap. IV 2) haben das multimodale Zusammenwirken der einzelnen die Handlungs- und Erlebniswelt der Mönche betreffenden Elemente überzeugend vor Augen führen können: indem Bewusstseinsmodi geformt werden von sensorischen und anderen somatischen Veränderungen, ferner indem gleichfalls Intero- und Exterozeption ein Zusammenspiel eingehen, wie an sinnlicher Regulierung (Kap. IV 2.1) oder an physischer Überanstrengung oder Schmerzzufügung (Kap. IV 2.3) gesehen, und wie zuletzt besonders „innerliche“, namentlich emotionale, hormonelle und propriozeptive Einflüsse eine Rolle spielen, wie bei der Restriktion natürlicher physischer Bedürfnisse (Kap. IV 2.2) demonstriert. Das alles sollte letztlich aufzeigen, wie physische, biologische Prozesse der Perzeption, der Motorik und Biochemie vom religiösen Subjekt „(er)lebt“ werden, d. h. Wahrnehmung und Denken mitgenerieren (Kap. I 3.6.1).

Auch die spezifischen Techniken des Körpers (Kap. IV 3) sollten in ganz ähnlicher Weise herausstellen, das zwar Methoden des Körpers soziokulturell bestimmt sind, dass sie dennoch physische Aktionen bleiben, welche als physische Prozesse die Wahrnehmung und das Erleben mitbedingen. Deshalb war es auch Anliegen, die den technischen Praktiken zugrundeliegenden Aspekte des Instrumentellen, Mechanischen, des Technischen hervorzuheben, gleichsam auf anthropologische Grundkonstanten abzuheben (das, was in IV 1.1 – 1.2 angezeigt wurde). Die Techniken des Körpers, sowohl die rhythmischen Körpertechniken (Kap. IV 3.1) als auch die kognitiven Techniken (Kap. IV 3.2) wurden folglich als das in Kap. I 3.7 Postulierte dargestellt: als technisch und methodisch induzierte Übungen, als *psycho-physische Technologien* des religiösen Menschen, durch die *eine Transformation des Bewusstseins und des Denkens* möglich gemacht wird, hin zu einem idealtypischen religiösen Zustand der Eigen- und Weltwahrnehmung.

Kognitive bzw. Imaginationstechniken bleiben auf der Folie dieses Zugriffs körperliche Techniken, sofern der Mensch in seiner Ganzheit

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

körperlich betrachtet wird. Daher ist gewissermaßen auch die eingangs zitierte, indirekt zu erwidernde These Caroline Bynums beantwortet,[1139] der Körper spiele entweder kein Thema oder umfasse so gut wie alle Themen. Es mutet allerdings schon beinahe ironisch an, dass als eine Einsicht dieser Arbeit jene gefiltert werden kann, was schon implizit in Kap. I 3.4 mitschwang: „Körper" und „Körperlichkeit" und die ihm durch die europäische und selbstverständlich christliche Geistesgeschichte entgegengesetzten Elemente „psychisch" und „geistig" sind allzu oft herbeigezwungen, künstlich aufgesetzt, und haben vorwiegend ihre Berechtigung im Analysieren, Ein- und Zuordnen, kurz und gut wissenschaftlichen Kategorisieren und Beschreiben von Phänomenen. Man sollte selbstkritisch genug sein und nicht verkennen, dass man ein kulturelles und ideengeschichtliches Problem nicht auflöst, indem man sich mit den Denkstrukturen, die selbiges geschaffen hat, daran nähert. Dabei beißt sich sprichwörtlich die Katze selbst in den Schwanz. Das Erbe des Dualismus von Körper und Geist hat wohl erst eine derartige Konzentration auf den Körper, wie sie gegenwärtig stattfindet, ermöglicht. Besser nicht „nur" noch von „Körper" zu sprechen, wäre wahrscheinlich adäquater.[1140] So wurde es zumindest schon teilweise in dieser Arbeit versucht – in solchen Begriffen wie „Techniken", „Induktionstechniken", „Methoden" – und müsste noch konsequenter vollzogen werden. Sollten wir also, so bleibt eine offene und ausblickende Frage am Ende stehen, wieder zurückkommen auf das von Foucault oben Angeführte und besser von „Technologien des Selbst […] in Praxis (technologies of the self […] in practice)" sprechen?[1141]

1139 Siehe oben S. 3 Anm. 9.

1140 Besagtes Zitat von Caroline Bynum schließt interessanterweise auch an an die Aussage: „In gewissem Sinn ist es natürlich falsch, ‚den Körper' zum Thema zu machen" (Bynum, Theater, 1).

1141 Siehe oben Anm. 32; wenngleich natürlich auch wieder der Begriff des „Selbst", wie erst kürzlich angedeutet (Anm. 1133), kulturspezifisch konnotiert ist.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Literaturverzeichnis

1. Quellen (Textausgaben und Übersetzungen)

Apophthegmata Patrum: Alphabetische Sammlung, PG 65, col. 71 – 440, dt.: B. Miller (Hg./Übers.), Weisung der Väter: Apophthegmata Patrum, auch Gerontikon oder Alphabeticum genannt, Freiburg i.Br. 1965.

Les Apophthegmes des Pères: collection sytématique, t. I-III, Introduction, texte critique, traduction et notes par J.-C. Guy, Sources Chrétiennes 387/474/498, Paris 1993, 2003, 2005.

Anonyme Sprüche, in: F. Nau (Hg.), Histoires des solitaires égyptiens, in: Revue des l'Orient chrétien 12 (1907): 47-57; 13 (1908): 266-283; 14 (1909): 357-379; 17 (1912): 204-211, 294-301; 18 (1913): 137-146, engl.: J. Wortley (Hg./Übers.), The Anonymous Sayings the Desert Fathers. A Selected Edition and Complete English Translation, Cambridge 2013.

Athanasios von Alexandreia, vita Antonii: Athanase d'Alexandrie, Vie d'Antoine, Introduction, texte critique, traduction, notes et index par G.J.M. Bartelink, Souces Chrétiennes 400, Paris 1994.

Cassian, Collationes: Jean Cassien. Conférences VIII– XVII, Sources Chrétiennes 54, Paris 1958

Euagrios Pontikos, Praktikos: Évagre le Pontique, Traité Pratique ou le Moine, 2 Bde, Introduction, traduction, commentaire et tables par A. et C. Guillaumont, Sources Chrétiennes 170, 171, Paris 1971, dt.: G. Bunge (Hg.), Evagrios Pontikos, Praktikos, Beuron 2008.

Ad Monachos: The „ad monachos" of Evagrius Ponticus, hg. v. J. Driscoll, StAns 104, Rom 1991, 45-70

De oratione: Evagrius Ponticus, On Prayer, übers. und hg. v. A.M. Casiday, New York 2006, 185–201.

Evagrios Pontikos, Briefe aus der Wüste, hg. v. G. Bunge, Trier 1986.

Historia Monachorum in Aegypto: Historia Monachorum in Aegypto, hg. v. P. Festugière, Brüssel 1961, deutsch: Mönche im frühchristlichen Ägypten (Historia Monachorum in Aegypto), aus dem Griechischen übers. und eingeleitet v. K.S. Frank, Düsseldorf 1967.

Ioannes Klimakos: Scala Paradisi, PG 88, col 632-1209.

Origenes, de Principiis: Origène Traite des Principes, Les Editions du Cerf. vols. I–V, Sources Chrétiennes 252, 253, 268, 269, 312), Paris 1978–84.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Palladius, Historia Lausiaca: The Lausiac History of Palladius, a critical discussion together with notes on early Egyptian monasticismhg ed. C. Butler, Hildesheim 1962, deutsch: Palladius, Historia Lausiaca: Die frühen Heiligen in der Wüste, übers. v. J. Laager, Zürich 1987.

Vita Pachomii: Le Corpus athénien de saint Pachome, hg. v. F. Halkin, Genf 1982.

2. Hilfsmittel

Aland, K./B. Aland, Griechisch-deutsches Wörterbuch zu den Schriften des Neuen Testaments und der frühchristlichen Literatur von Walter Bauer, unter Mitwirkung v. V. Reichmann, 6. Aufl., Berlin/New York 1988.

Danker, R.W., Greek- English Lexicon of the New Testament and other Early Christian Literature, 3. Aufl., Chicago 2000.

Bornemann, E./E. Risch, Griechische Grammatik, 2. Aufl., Frankfurt a.M. 1978.

Kühner, R./F. Blass/B. Gerth, Ausführliche Grammatik der griechischen Sprache, 4 Bände, Darmstadt 1963.

Liddell, H.G/R. Scott, A Greek-English Lexicon, revised and augmented throughout by H. Jones, Oxford (Nachdruck der 9. Auflage 1940), 1985.

Menge, H., Langenscheidts Größwörterbuch Griechisch-Deutsch. Unter Berücksichtigung der Etymologie, 23. Aufl., 1979.

3. Sekundärliteratur

3.1 Aufsätze

3.1.1 Sammelbände und Zeitschriften

Achterberg, J. et al., The Role of *Rituals in Psychotherapy*, in: I.A. Serlin (Hg.), Whole Person Healthcare, Bd. 2, Westport 2007, 263-288.

Aftanas, L./S. Golocheikine, Human Anterior and Frontal Midline Theta and Lower Alpha Reflect Emotionally Positive State and Internalized Attention: High-resolution EEG *Investigation of Meditation*, in: Neuroscience Letters 310 (2001), 57-60.

Changes in Cortical Activity in Altered States of Consciousness: The Study of Meditation by High Resolution EEG, in: Human Physiology 29 (2003), 143-151.

Human Anterior and Frontal Midline Theta and Lower Alpha Reflect Emotionally Positive State and Internalized Attention: High-resolution EEG *Investigation on Meditation*, in: Neuroscience Letters 310 (2001), 57-60.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Alabdulwahab, S. et al., *Physical Activity* Associated with Prayer Regimes Improves Standing Dynamic Balance of Healthy People, in: Journal of Physical Therapy Science 25 (2013), 1565–1568.

Alavi, A. et al., The Measurement of Regional Cerebral Blood Flow during the *Complex Cognitive Task* of Meditation: a Preliminary SPECT Study, in: Psychiatry Research 106 (2001), 113–122.

A Case Series Study of the Neurophysiological Effects of Altered States of Mind during *Intense Islamic Prayer*, in: Journal of Physiology (Paris) 109 (2015), 214-220.

Alhola, P./P. Polo-Kantola, *Sleep Deprivation*: Impact on Cognitve Performance, in: Neuropsychiatric Disease and Treatment 3.5 (2007), 553-567.

Alladin, A., The Power of *Belief and Expectancy* in Understanding and Management of Depression, in: American Journal of Clinical Hypnosis 55 (2013), 249-271.

Allaz, A.F./C. Cedraschi, *Emotional Aspects* of Chronic Pain, in: G. Pckering/S. Gibson (Hg.), Pain, Emotion and Cognition. A Complex Nexus, Heidelberg u. a. 2015, 21-34.

Alloa, E., *Maurice Merleau-Ponty II*, Fleisch und Differenz, in: Ders. u.a. (Hg.), Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts, Tübingen 2012, 37-51.

Altschule, M., *Acedia*: Its Evolution from Deadly Sin to Psychiatric Syndrome, in: British Journal of Psychiatry 111 (1965), 117-119.

Anderson, J.W./P.A. Nunnelley, Private Prayer Associations with Depression, Anxiety and other Health Conditions: an *Analytical Review* of Clinical Studies, in: Postgraduate Medicine 128 (2016), 635-641.

Andresen, J./R. Forman, *Methodological Pluralism* in the Study of Religion. How the Study of Consciousness and Mapping Spiritual Experiences Can Reshape Religious Methodology, Journal of Consciousness Studies 7 (2000), 7-14.

Anson, J., The *Female Transvestite* in Early Monasticism: The Origin and Development of a Motif, in: Viator 5 (1974), 1-32.

Antes, P., *Mystische Erfahrung* als Problem von Übersetzungen, in: Chr. Elsas (Hg.), Tradition und Translation. Zum Problem der interkulturellen Übersetzbarkeit religiöser Phänomene, Berlin/New York 1994, 1-9.

Antrobus, J./M. Bertini, *Introduction*, in: id. (Hg.), The Neuropsychology of Sleep and Dreaming, Hillsdale 1992, 1-16.

Apkarian, A.V. et al., Human Brain Mechanisms of *Pain Perception* and Regulation in Health and Disease, in: European Journal of Pain 9 (2005), 463-484.

Arnal, W.E., *Definition*. A Guide to the Study of Religion, in: W. Braun and R.T. McCutcheon (Hg.), Guide to the Study of Religion. London 2000, 21-34.

Asad, T., *Notes* on Body Pain and Truth, in: Medieval Christian Ritual, Economy and Society 12.3 (1983), 287-327.

Remarks on the Anthropology of the Body, in: S. Coakley (Hg.), Religion and the Body, Cambridge 1997, 42-52.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Ashbrook Harvey, S., Locating the *Sensing Body*. Perception and Relgious Identity in Late Antiquity, in: D. Brakke u. a. (Hg.), Religion and the Self in Antiquity, Bloomington 2005, 140-162.

Aus der Au, C./D. Plüss, *Einleitung*, in: id. (Hg.), Körper – Kulte. Wahrnehmungen von Leiblichkeit in Theologie, Religions- und Kulturwissenschaften, Zürich 2007, 7-13.

Awn, P.J., *Sensuality and Mysticism* – The Islamic Tradition, in: V.L. Wimbush/R. Valantasis (Hg.), Asceticism, Oxford 1988, 369-374.

Azari, N. et al., *Neural Correlates* of Religious Experience, in: European Journal of Neuroscience 13 (2001), 1649-52.

Short Communication. Neural Correlates of Religious Experience, European Journal of Neuroscience 13 (2001), 1649-1652.

Azari, N./M. Slors, From *Brain Imaging* Religious Experience to Explaining Religion: A Critique, in: Archive of the Psychology of Religion 29 (2007), 67-85.

Azari, N.P./D. Birnbacher, The Role of Cognition and Feeling in *Religious Experience*, in: Zygon 39 (2012), 901-917.

Azzone, P., *Sin of Sadness*: "acedia vel tristitia" between Sociocultural Conditionings and Psychological Dynamics of Negative Emotions, in: Journal of Psychology and Christianity 31 (2012),16-30.

Babkoff, B. et al., The Effects of 72 Hours of Sleep Loss on *Psychological Variables*, in: British Journal of Psychology 80 (1989), 145-162.

Bacht, H., „*Meditatio*" in den ältesten Mönchsquellen, in: Ders., Das Vermächtnis des Ursprungs. Studien zum frühen Mönchtum, Würzburg 1972, 244-264.

Das „Jesus-Gebet". Seine Geschichte und Problematik, in: Ders., Weltnähe und Weltdistnaz?, Frankfurt a.M. 1961, 141-162.

Baer, R., *Mindfulness Training* as a Clinical Intervention: a Conceptual and Empirical Review, in: Clinical Psychology: Science and Practice 10 (2003), 125–143.

Bagnall, R., *Monks and Property*. Rhetoric, Law, and Patronage in the Apophthtegmata Patrum and the Papyri, in: Ders., Hellenistic and Roman Egypt. Sources and Approaches, Cornwall 2006, 7-24.

Baijal, S./N. Srinivasan, *Theta Activity* and Meditative States: Spectral Changes during Concentrative Meditation, in: Cognitive Processing 11 (2010), 31-38.

Balkin, T. et al., Gambling *When Sleep Deprived*: Don't Bet on Stimulants, in: Chronobiology International 29.1 (2012), 43-54.

Barabasz, M., *REST*: A Key Facilitator in the Treatment of Eating Disorders, in: A. Barabasz/id., Clinical and Experimental Restricted Environmental Stimulation, 121-126

Barbaez, A., Restricted Environmental Stimulation and the: Pain, EEG Alpha, Skin Conductance and Temperature Responses, in: International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis 30 (1982), 147-166.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Bartelink, G., Die *Rolle der Bibel* in den asketischen Kreisen des vierten und fünften Jahrhunderts, in: J. Den Boeft/M.L. Van Poll-Van de Lisdonk (Hg.), The Impact of Scripture in Early Christianity, Leiden u. a. 1999, 27-38.

Bassetti, C./M.S. Aldrich, *Narcolepsy*, Idiopathic Hypersomnia, and Periodic Hypersomnias, in: A. Culebras (Hg.), Sleep Disorders, 282-311.

Bauer, T.J., Philosophen, *Mönche und Hetären*. Die Apophthegmata Patrum im Schnittfeld von Theologie und Klassischer Philologie, in: U. Egelhaaf-Geiser u.a. (Hg.), Kultur der Antike. Transdisziplinäres Arbeiten in den Altertumswissenschaften, Berlin 2011, 112-128.

Baumeister, R.F., *Religion and Psychology*: Introduction to the Special Issue, in: Psychological Inquiry 13 (2002), 165-267.

Baumeister, T., Die *Mentalität* des frühen ägyptischen Mönchtums. Zur Frage der Ursprünge des christlichen Mönchtums, in: Zeitschrift für Kirchengeschichte 88 (1977), 148-158.

Beatrice, P., *Ascetical Fasting* and Original Sin in the Early Christian Writers, in: P. Allen u. a. (Hg.), Prayer and Spirituality in the Early Church I, Everton Park/Queensland 1998, 211-228.

Beattie, L. et al., Social Interactions, *Emotion and Sleep*: A Systematic Review and Research Agenda, in: Sleep Medicine Reviews 24 (2015), 83-100.

Begley, S., *Religion and the Brain*, in: Newsweek 137 (2001), 50-57.

Bell, C., ‚*Embodiment*', in: J. Kreinath et al. (Hg.), Theorizing Rituals, Bd. I: Issues, Topics, Approaches, Concepts, Leiden/Boston 2006, 533-543.

Benedetti, F. et al., The Biochemical and Neuroendocrine Bases of the *Hyperalgesic Nocebo Effect*, in: The Journal of Neuroscience 26 (2006), 12014-12022.

Bennett, M./P. Hacker, *Philosophie und Neurowissenschaft*, in: D. Sturma (Hg.), Philosophie und Neurowissenschaft, Frankfurt a.M. 2006, 20-42.

Berger, Some Second *Thoughts* on Substantive versus Functional Definitions of Religion, in: Journal for the Scientific Study of Religion13 (1974), 125-133.

Berman, A.E./L. Stevens, EEG Manifestations of *Nondual Experiences* in Meditators, in: Consciousness and Cognition 31 (2015), 1-11.

Bernardi, L. et al., *Cardiorespiratory Interactions* to External Stimuli, in: Archives de Italiennes de Biologie 143 (2005), 215-221.

Effect of *Rosary Prayer and Yoga Mantras* on Autonomic Cardiovascular Rhythms: Comparative Study, in: BMJ 323 (2001), 1446-1449.

Beuttler, U., *Leib und Seele*, Gehirn und Geist. Geschichte und Systematik möglicher Verhältnisbestimmungen, Glaube und Denken 21 (2008), 9-32.

Birbaumer, D., *Hirnforscher* als Psychoanalytiker, in: C. Geyer (Hg.), Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente, Frankfurt a.M. 2004, 27-29.

Bishop, S. et al., *Mindfulness*: a Proposed Operational Definition, in: Clinical Psychology: Science and Practice 11 (2004), 230–241.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Bitton-Ashkelony, B., *Demons and Prayers*: Spiritual Exercises in the Monastic Community of Gaza in the Fifth and Sixth Centuries, in: Vigiliae Christianae 57.2 (2003), 200-221.

Björkvist, K., *Ecstasy* from a Physiological Point of View, in: N.G. Holm (Hg.), Religious Ecstasy, Stockholm 1982, 74-86.

Black, D./G.M. Slavich, Mindfulness Meditation and the Immune System: a *Systematic Review* of Randomized Controlled Trials, in: Annals of the New York Acadamy of Sciences 1373 (2016), 13-24.

Blows, W.T., *Neurotransmitter* in the Brain: Serotonin, Noradrenaline (Norepinephrine), and Dopamine, in: The Journal of Neuroscience Nursing 32 (2000), 234-238.

Blumentahl, J. et al., Is *Exercise* a Viable Treatment for Depression?, in: ACSMs Health Fitness Journal 16 (2012), 14-21.

Boecker, H. et al., *The Runner's High*: Opiodergic Mechanisms in the Human Brain, in: Cerebral Cortex 18 (2008), 2523-2531.

Bonnet, M./D.L. Arand, *Clinical Effects* Sleep Fragmentation Versus Sleep Deprivation, in: Sleep Medicine Reviews 7 (2003), 297-310.

Bonnet, M.H., *Art. ‚Partial Sleep Deprivation'*; in: Encyclopedia of Sleep and Dreams. The Evolution, Function, Nature, and Mysteries of Slumber. Vol. 2: M-Y, hg. v. D. Barrett/P. McNamara, Santa Barbara 2012, 485-487.

Born, J./H.L. Fehm, *Interactions* between the Hypothalamus-Pituitary-Adrenal System and Sleep in Humans, in: J.H. Peter et al. (Hg.), Sleep and Health Risk, Berlin 1991, 503-511.

Bousset, W., Das *Mönchtum* der sketischen Wüste, in: Zeitschrift für Kirchengeschichte (1923), 1-41.

Bovon, F., These Christians Who Dream: The *Authority of Dreams* in the First Centuries of Christianity, in: Ders. (Hg.), Studies in Early Christianity, Tübingen 2003, 144-162.

Bower, P., *Awareness*, the Unconscious and Repression: An Experimental Psychologist's Perspective, in: J. Singer (Hg.), Repression and Dissociation, Chicago 1990, 209-231.

Brakke, D., The *Lady Appears*: Materializations of "Woman" in Early Monastic Literature, in: D.B. Martin/P. Cox Miller (Hg.), The Cultural Turn in Late Ancient Studies. Gender, Asceticism, and Historiography, Durham/London 2005.

The Problem of *Nocturnal Emissions* in Early Christian Syria, Egypt and Gaul, in: Journal for Early Christian Studies 3 (1995), 419-460.

Brandmeyer./A. Delorme, *Reduced Mind Wandering* in Experienced Meditators and Associated EEG Correlates, in: Experimental Brain Research (2016), 1-10.

Bräunlein, P., *„Zurück zu den Sachen!"*, Religionswissenschaft vor dem Objekt, in: Ders. (Hg.), Religion und Museum, Bielefeld 2004, 7-29.

Brondel, L. et al., Acute Partial Sleep Deprivation Increases *Food Intake* in Healthy Men, in: American Journal of Clinical Nutrition 91 (2010), 1550–1559.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Bronkhorst, J., *Asceticism*, Religion and Biological Evolution, in: Method and Theory in the Study of Religion 13 (2001), 374-418.

Brown, D./J. Engler, The Stages of Mindfulness Meditation: a *Validation Study*, Part II: Discussion, in K. Wilber et al. (Hg.), Transformation of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development, Boston 1986, 193-216.

Brown, K. et al., Mindfulness: *Theoretical Foundations* and Evidence for its Salutary Effects, in: Psychological Inquiry 18 (2007), 211-237.

Brown, P., The *Notion of Virginity* in the Early Church, in: B. McGinn u. a. (Hg.), Christian Spirituality: Origins to the Twelth Century, New York 1985, 429-433.

The *Rise and Function* of the Holy Man in Late Antiquity, in: J. Martin/B. Quint (Hg.), Christentum und Antike Gesellschaft, Darmstadt 1990, 391-439.

The *Saint as Exemplar* in Late Antiquity, in: Representations 2 (1983), 1-25.

Browning, R., The 'Low Level' *Saint's Life* in the Early Byzantine World, in: G. Nagy (Hg.), Greek Literature in the Byzantine Period, London 2001, 223-233.

Bryner, E., Das *Jesusgebet* in der orthodoxen Spiritualität, in: Hermeneutische Blätter 14 (2014), 64-78.

Buchsbaum, M., *Self-Regulation* of Stimulus Intensity: Augmenting/Reducing and the Average Evoked Response, in: G.Schwartz/D. Shapiro (Hg.), Consciousness and Self-Regulation: Advances in Research, Bd. 1, New York 1976, 101-136.

Bumazhnov, D., Der *Reigentanz* der zwölf Tugenden in der Seele eines Demütigen: eine Plotinreminiszenz bei dem koptischen Mönch Paulus von Tamma. Zum Problem der Traditionszuordnungen im frühen ägyptischen Mönchtum, in: Ders. (Hg.), Christliches Ägypten, 93-111.

The *Evil Angels* in the Vita and the Letters of St. Antony the Great, in: Zeitschrift für antikes Christentum 11 (2007), 500-516.

Burdette, B./E.N. Gale, Pain as a *Learned Response*: a Review of Behavioral Factors in Chronic Pain, in: Journal of maerican Dental Association 116 (1988), 881-885.

Burger, H., Willensfreiheit als philosophisches *Problem*, in: Leviathan 38 (2010), 119-130.

Burke, A. et al., Prevalence and Patterns of *Use of Mantra*, Mindfulness and Spiritual Meditation among Adults in the United States, in: BMC Complementary and Alternative Medicine 17 (2017), 316.

Burkert, W., *Fitness oder Opium?* Die Fragestellung der Soziobiologie im Bereich alter Religionen, in: F. Stolz (Hg.), Homo naturaliter religiosus: Gehört Religion notwendig zum Mensch-Sein?, Bern 1997, 13-38.

Zwischen *Biologie und Geisteswissenschaft*. Probleme einer interdisziplinären Anthropologie, in: A. Bierl/W. Braungart (Hg.), Gewalt und Opfer: IM Dialog mit Walter Burkert, Berlin/New York 2010, 57-70.

Burton-Christie, D., 'Practice Makes Perfect': *Interpretation* of Scripture in the Apophthegmata Patrum, in: Studia Patristica 20 (1989), 213-218.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Busch, V. et al., Sleep Deprivation in Chronic Somatoform Pain-Effects on Mood and *Pain Regulation*, in: Psychiatry Research 195 (2012), 134-143.

Bush, G. et al., Cognitive and *Emotional Influences* in Anterior Cingulate Cortex, in: Trends in Cognitive Science 4 (2000), 215-222.

Bushell, W.C., Psychophysiological and Comparative Analysis of *Ascetico-Meditational Discipline*: Toward a New Theory of Asceticism, in: V.L. Wimbush/R. Valantasis, Asceticism, 553-567.

Buttle, H., *Attention* and Working Memory in Mindfulness-meditation Practices, in: Journal of Mind and Behavior 32 (2011), 123–134.

Measuring a Journey without a Goal: Meditation, Spirituality, and Physiology, BioMed Research International (2015): [1-8] 891671, doi:10.1155/2015/891671.

BYNUM, C., Warum das ganze *Theater* mit dem Körper? Die Sicht einer Mediävistin, in: Historische Anthroplogie 4 (1996), 1-33.

Cameron, A., *Form and Meaning*: The Vita Constantini und die Vita Antonii, in: T. Hägg/P. Rousseau (Hg.), Greek Biography and Panegyric in Late Antiquity, Berkeley u.a. 2000, 72-88.

On Defining the *Holy Man*, in: J. Howard-Johnston/P. Hayward (Hg.), The Cult of Saints in Late Antiquity and the Middle Ages. Essays on the Contribution of Peter Brown, Oxford 1999, 27-43.

Canning, K., *Problematische Dichotomien*. Erfahrung zwischen Narrativität und Materialtät, in: Historische Anthroplogie 10 (2002), 163-182.

Cantner, P., *The Therapeutic Effects* of Meditation. The Conditions Treated are StressRealted, and the Evidence is Weak, in: BMJ 326 (2003), 1049-1050.

Cardoso; r: et al., *Meditation in Health*. An Operational Definition, in: Brain Research. Brain Research Protocolls 14 (2004), 58-60.

Caspi, O./K.O. Burleson, Methodological Challenges in *Meditation Research*, in: Advances in Mind-Body Medicine 21 (2005), 4-11.

Castelli, E.A., *Mortifying the Body*, Curing the Soul: Beyond Ascetic Dualism in ‚The Life of Saint Syncletica', in: Differneces: A Journal of Feminist Cultural Studies 4 (1992), 134-52.

Chalmers, D., *Facing up* the Problem of Consciousness, in: Journal of Consciousness Studies 2 (1995), 200-219.

What is an *Neural Correlate* of Consciousness?, in T. Metzinger (Hg.), Neural Correlates of Consciousness. Empirical and Conceptual Questions, Cambridge 2000, 17-40.

Chambers, R. et al., *The Impact* of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect, in: Cognitive Therapy and Research 32 (2008), 303–322

Cherif, A. et al., Effects of *Intermittent Fasting*, Caloric Restriction, and Ramadan Intermittent Fasting on Cognitive Performance at Rest and During Exercise in Adults, in: Sports Medicine (Auckland) 46 (2016), 35-47.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Chiel, J./R.D. Beer, The *Brain has a Body*: Adaptive Behaviour Emerges From Interactions of Nervous System, Body and Environment, in: Trends in Neuroscience 20 (1997), 553-557.

Chittaranjan, A./R. Radhakrishnan, *Prayer and Healing*: A Medical and Scientific Perspective on Randomized Controlled Trials, in: Indian Journal of Psychiatry 51 (2009), 247-253.

Choat, M./M.C. Giorda, *Communicating Monasticism*: Reading and Writing Monastic Texts in Late Antique Egypt, in: Dies. (Hg.), Writing and Communication in Early Egyptian Monasticism, Leuven/Boston 2017, 5-16.

Chokroverty, S., An Overview of Normal Sleep, in: Ders. et al. (Hg.), Sleep and Movement Disorders, New York ²2013, 22-45.

Chryssavgis, J., The *Sources* of St John Climacus, Ostkirchliche Studien 37 (1988) 3-13.

Clark, A., An Embodied *Cognitve Science?*, in: TRENDS in Cognitive Science 3 (1999), 345-351.

Clark, A./D. Chalmers, The *Extended Mind*, in: Analysis 58 (1998), 7-19.

Clark, E., *‚Spiritual Reading':* The Profit and Peril of Figurative Exegesis in Early Christian Asceticism, in: P. Allen u.a., Prayer and Spirituality I, Melbourne 1998, 251–274.

Clark, G., *Bodies and Blood*. Late Antique Debate on Martyrdom, Virginity and Resurrection, in: D. Montserrat (Hg.), Changing Bodies, Changing Meanings. Studies on the Human Body in Antiquity, 99-115.

Clarke, D., Self-Injurious and *Agressive Behaviours*, in: G. O‘ Brien (Hg.), Behavioural Phenotypes in Clinical Practice, London 2002, 16-30.

Clore, G.L., Psychology and the *Rationality of Emotion*, in: Modern Theology 27 (2011), 325-338.

Cochran, D. et al., The *Role of Oxytocin* in Psychiatric Disorders: A Review of Biological and Therapetic Research Findings, in: Harvard Review of Psychiatry 21 (2013), 219-247.

Colpe, C., Was macht eine Erfahrung zu einer religiösen *Erfahrung?* Überlegungen aus der Sicht der Religionswissenschaften, in: F. Ricken (Hg.), Religiöse Erfahrung. Ein interdisziplinärer Klärungsversuch, Stuttgart 2004, 56-68.

Colt, E. et al., The *Effect of Running* on β-Endorphins, in: Life Sciences 28 (1981), 632-640.

Cornelius, R., *Crying and Catharsis*, in: J.M. Vingerhoets/ders. (Hg.), Adult Crying, 199-212.

Toward a *New Understanding* of Weeping and Catharsis?, in: F.J. Van Bussel et al. (Hg.), The (Non) Expression of Emotions in Health and Disease, Tilburg 1997, 303–322.

Cornelius, R./S. Labott, The Social Psychological *Aspects of Crying*, in: J.M. Vingerhoets/R. Cornelius (Hg.), Adult Crying, 159-176.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Cote, K.A. et al., Sleep Deprivation Lowers Reactive Aggression and *Testosterone in Men*, in: Biological Psychology 92 (2013), 249-256.

Cox Miller, P., *Desert Asceticism* and 'The Body from Nowhere', Journal of Early Christian Studies 2 (1994), 137-53.

Dreaming the Body: An Aesthetics of Asceticism, in: V.L. Wimbush/R. Valantasis (Hg.), Asceticism, Oxford 1998, 281-300.

Shifting Selves in Late Atiquity, in: D. Brakke (Hg.), Religion and the Self, 15-39.

Strategies of Representation in Collective Biography: Constructing the *Subject as Holy*, in: T. Hägg/P. Rousseau(Hg.), Greek Biography and Panegyric in Late Antiquity, Berkeley u. a. 2000, 209-254.

Coyle, K.J., *Early Monks*, Prayer, and the Devil, in:P. Allen (Hg.) Prayer and Spirituality in the Early Church, Bd. I, 229-249.

Craffert, P.E., *Shamanism* and Shamanic Complex, in: Biblical Theology Bulletin 41 (2011), 151-161.

Craig, A.D., A New View of Pain as a *Homeostatic Emotion*, in: Trends in Neurosciences 26 (2003), 303-307.

Interoception and Emotion: A Neuroanatomical Perspective, in: M. Lewis et al. (Hg.), Handbook of Emotions, New York 2008, 272-288.

Crislip, A., *"I Have Chosen Sickness"*, in: O. Freiberger (hg.), Asceticism and ist Critics. Historical Accounts and Comparative Perspectives, New York 2006, 179-210.

Illness and Ascetic Merit: The Moral Signification of Health and Sickness in Early Egyptian Monasticism, in: W. Kappeler (Hg.), Essays on Honour of Frederik Wisse. Scholar, Churchman, Mentor, Montréal 2005, 151-182.

The *Sin of Sloth* or the Illness of the Demons? The Demon of Acedia in Early Christian Monasticism, in: Harvard Theological Review 98 (2005), 143-169.

Cruse, H., Ich bin mein Gehirn. Nichts spricht gegen ein materialistischen *Monismus*, in: C. Geyer (Hg.), Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente, Frankfurt a.M. 2004, 223-228.

Cvetkovic, D., *Introduction* to States of Consciousness, in: ders./I. Cosic (Hg.), States of Consciousness: Experimental Insights Into Meditation, Waking, Sleep and Dreams, Berlin 2011, 1-28.

Czordas, T., *Embodiment* as a Paradigm of Anthropology, in: Ethos 18 (1990), 5-47.

D' Agostino, A. et al., *Non-Pathological Association* – Sleep and Dreams, Deprivation and Bereavement, in: in D. Collerton u. a. (Hg.), The Visual Neuroscience of Hallucinations, Oxford 2015, 59-89.

d'Aquili, E., The *Myth-Ritual Complex*. A Biogenetic Structural Analysis, in: Zygon: Journal of Religion & Science 18 (1983), 247-269.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Daley, B., *Patristische Eschatologie*, in: M. Schmaus u.a. (Hg.), Handbuch der Dogmengeschichte, Bd. IV 7a: Eschatologie in der Schrift und Patristik, Freiburg 1986, 84-248

Dantzer, R., Behavioral, Physiological and Functional Aspects of *Stereotyped Behavior*: a Review and a Re-Interpretation, in: Journal of Animal Science 62 (1986), 1776-1786.

Dautzenberg, G., *Seele (naefaeš-psyche)* im biblischen Denken sowie das Verhältnis von Unsterblichkeit und Auferstehung, in: K. Kremer (Hg.), Seele. Ihre Wirklichkeit, ihr Verhältnis zum Leib und zur menschlichen Person, Leiden 1984, 186-203.

Davanger, S. et al., Meditation-specific Prefrontal Cortical Activation during *Acem Meditation*: an fMRI Study, in: Perceptual and Motor Skills 111 (2010), 291-306.

Davanger, S., The Natural Science of Meditation: *A ‚Black Box' Perspective*?, in: H. Eifring (Hg.), Meditation in Judaism, Christianity and Islam. Cultural Histories, 228-236.

Davidson, R.J. et al., *Alterations in Brain* and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation, in: Psychosomatic Medicine 65 (2003), 564-570.

Davidson, R.J./A.W. Kraszniak, Conceptual and *Methodological Issues* in Research in Mindfulness and Meditation , in: The American Psychologist 70 (2015), 581-592.

Davis, B./P. Schofield, *Sensory Deprivation* and Chronic Pain: a Review of the Literature, in: Disability and Rehabilitation 20 (1998), 357-366.

Davis, G., *Endorphins and Pain*, in: The Psychiatric Clinics of North America 6 (1983), 473-487.

Davril, A., Die *Psalmodie* der Wüstenväter, in: Erbe und Auftrag 63 (1987), 454-461.

De Jaegher, H./E. Di Paolo, Participatory *Sense-Making*: An Enactive Approach to Social Cognition, in: Phenomenology and Cognitive Science 6.4 (2007), 485-507.

de Vignemont, F., *Review* of Shaun Ghallager, How the Body Shapes the Mind, in: Psyche 12 (2006), 1-7.

Deal, W.E., *Toward* a Politics of Asceticism. Response to the Three Preceding Papers, in V.L. Wimbush/R. Valantasis (Hg.), Aseticism, 424-442.

Dehaene, S./L. Naccache, Towards a *Cognitive Neuroscience* of Consciousness: Basic Evidence and a Workspace Framework, in: Cognition 79 (2001), 1-37.

Dennett, D., Are We *Explaining Consciousness* Yet?, in: Cognition 79 (2001), 221-237.

Déroche, V./S. Efthymiadis, *Greek Hagiography* in Late Antiquity – Forth-Seventh Centuries, in: S. Efthymiadis (Hg.), The Ashgate Research Companion to Byzantine Hagiography, I: Periods and Places, Farnham 2011, 35-94.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Descoeudres, G., Die *Mönchssiedlung Kellia*: Archäologische Erkenntnisse als Quellen zur Spiritualität der Wüstenväter, in: J. Kaffanke (Hg.), Zu den Quellen. Die Spiritualität der Wüstenväter und des hl. Benedikt, Freiburg ²1998, 24-41.

Die Mönchssiedlungen in der nitrischen und sketischen Wüste Ägyptens, in: K. Lange/R. Sörries (Hg.), Vom Orient bis an den Rhein, Dettelbach 1997, 75-89.

Deseille,P., *Acedia* According to the Monastic Tradition, in: Cistercian Studies Quaterly 37 (2002), 297-301.

Di Simplicio, M./C.J. Harmer, Oxytocin and *Emotion Processing*, in: Journal of Psychopharmacology 30 (2016), 1156-1159.

Dietrich, Functional Neuroanatomy of Altered States Consciousness: the Transient Hypofrontality *Hypothesis*, in: Consciousness and Cognition 12 (2003), 231-256.

Dietrich, T. et al., *Placebo* in Emotional Processing: Induced Expectations of Anxiety Relief Activate a Generalized Modulatory Network, in: Neuron 46 (2005), 957-969.

Dinges, D. et al., *Cumulative Sleepiness*, Mood Disturbance, and Psychomotor Vigilance Performance Decrements During a Week of Sleep Restricted to 4-5 Hours per Night, in: Sleep 20 (1997), 267-277.

Dodel, F., *Vom Sitzen* der Wüstenväter, in: Stimme der Orthodoxie 3. Festschrift für F. von Lilienfeld (1997), 50-53.

Dörries, H., Die *Bibel* im ältesten Mönchtum, in: Theologische Literaturzeitung 72 (1947), 215-222.

Die *Vita Antonii* als Geschichtsquelle, in: Nachrichten der Akademie der Wissenschaften in Göttingen 14 (1949), 345-410.

Mönchtum und Arbeit, in: Ders., Wort und Stunde, Bd. 1: Gesammelte Studien zur Kirchengeschichte des vierten Jahrhunderts, Göttingen 1966, 277-301.

Dosamantes-Alperson, I., *Experiencing Movement* in Psychotherapy, in: American Journal of Dance Therapy 4 (1981), 33-44.

Doufesh, H. et al., EEG Spectral Analysis on *Muslim Prayer*, in: Applied Psychophysiology and Biofeedback 37 (2012), 11-18.

Doufesh, H. et al., Effect of *Muslim Prayer (*Salat*)* on α Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity, in: Journal of Alternative and Complementary Medicine 20 (2014), 558-562.

Effects of Muslims Praying (Salat) on EEG Gamma Activity, in: Complementary Therapies in Clinical Practice 24 (2016), 6-10.

Downey, G., The *Importance of Repetition*: Ritual as a Support to Mind, in: J. Mitchell/M. Bull (Hg.), Ritual, Performance and the Senses, London 2015, 45-62.

Drijvers, H.J., The Saint as Symbol. *Conceptions* of the Person in Late Antiquity, in: H.G. Kippenberg u. a. (Hg.), Concepts of Person in Religion and Thought, Berlin 1990, 137-57.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Dumoulin, H., Buddhistische *Meditation* und Christentum, in: Geist und Leben 34 (1961), 32—45

Dunn, B. et al., Concentration and Mindfulness Meditations: *Unique Forms* of Consciousness?, in: Applied Psychophysiology and Biofeedback 24 (1999), 147-165.

Duquette, M. et al., *Cerebral Mechanisms* Involved in the Interaction between Pain and Emotion, in: Revue Neurologique 163 (2007), 169-179.

Durmer, J./D.F. Dinges, *Neurocognitive Consequences* of Sleep Deprivation, in: Seminars on Neurology 25 (2005), 117-129.

Dussault, A./A.M.Gagné-Julien, Health, Homeostasis, and the *Situation-Specifity of Normaility*, in: Theoretical Medicine and Bioethics 36 (2015), 61-81.

Dyer, J., The Desert, the City and *Psalmody* in the Late Fourth Century, in: S. Gallagher et al. (Hg.), Western Plainchant in the First Millenium. Studies in the Medieval Liturgy and ita Music, London/New York 2003, 11-44.

The *Psalms in Monastic Prayer*, in: N. Van Deusen (Hg.), The Place of the Psalms in the Intellectual Culture of Middle Ages, Albany 1999, 59-89.

Eckberg, D.L., Physiological Basis for Human *Autonomic Rhythms*, in: Annals of Medicine 32 (2000), 341-349.

Eifring, H., Meditation in Judaism, Christianity and Islam: *Technical Aspects* of Devotional Practices, in: Ders. (Hg.), Meditation in Judaism, Christianity and Islam. Cultural Histories, London 2013, 1-13.

Meditative Practice and Cultural Context, in: Ders. (Hg.), Meditation and Culture: The Interplay of Practice and Context, London/New York 2015, 3-10.

Types of Meditation, in: Ders. (Hg.), Asian Traditions of Meditation, Honolulu 2016, 27-47.

What is Meditation?, in: Ders. (Hg.), Asian Traditions of Meditation, 1-26.

Eifring, H./A. Holen, The *Uses of Attention*: Elements of Meditative Practice, in: H. Eifring (Hg.), Hindu, Buddhist and Daoist Meditation: Cultural Histories, Oslo 2014, 1-26.

Ellingsen, Ø./A. Holen, *Modern Meditation* in the Context of Science, in: H. Eifring (Hg.), Meditation and Culture, 36-54.

Elmholdt, E. et al., *Reduced Pain Sensation* and Reduced BOLD Signal in Paritalfrontal Networks during Religious Prayer, in: Fontiers in Human Neuroscience 11 (2017), 337.

Engedal, L., *Homo Viator*. The Search for Identity and Authentic Spirituality in a Post-modern Context, in: K. Tirri (Hg.), Religion, Spirituality, and Identity, Bern u. a. 2008, 45-64.

Ernst, U., Der *Körper der Asketen*. Zur Theatralik von ‚Heiligkeit' in legendarischen Texten von der Spätantike bis zur frühen Neuzeit, in: K. Ridder/O. Langer (Hg.), Körperinszenierungen in mittelalterlicher Literatur, Berlin 2002, 275-307.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Fabrega, H./S. Tyma, Culture, Language and the *Shaping of Illness*: An Illustration Based on Pain, in: Journal of Psychosomatic Research 20 (1976), 323-337.

Fabry, H.J., Art. ‚Leb', in: Theologisches Wörterbiuch zum Alten Testament 4 (1984), 413-451.

Fachner, J., *Music and Altered States* of Consciousness: An Overview, in: ders./D. Aldridge (Hg.), Music and Altered States. Consciousness, Transcendence, Therapy and Addictions, London 2006, 15-37.

Fadda, P. et al., Dopamine and *Opiode Interactions* in Sleep Deprivation, Progress in Neuro-Pharmacology and Biological Psychiatry 17 (1993), 269-278.

Falkenberg, B., Was heißt es, *determiniert* zu sein?, in: D. Sturma (Hg.), Philosophie und Neurowissenschaft, Frankfurt a.M. 2006, 43-74.

Faraggiana di Sarzana, C., *Apophthegmata Patrum*. Some Crucial Points of Their Textual Transmission of a Critical Transmission, in: Studia Patristica 29 (1967), 455-467.

Farré-i-Barril, N.M., Sleep Deprivation: *Asceticism*, Religious Experience and Neurological Quandaries, in: D. Cave/R. Sachs Norris (Hg.), Religio and the Body. Modern Science and the Construction of Religious Meaning, Leiden 2012, 217-234.

Farthing, G.W. et al., *Suggestion and Distraction* in the Control of Pain: Test of Two Hypotheses, in: Journal of Abnormal Psychology 93 (1984), 266-276.

Feichtinger, B., „mens desideriis aestuabat in frigido corpore… (Hier. Ep. 22,7,2)" Zur Ambivalenz asketischer *Körperkonzepte* der Spätantike, in: J. Funk/C. Brück (Hg.), Körper-konzepte, Tübingen 1999, 111-125.

Einleitung, in: Dies./H. Seng (Hg.), Die Christen und der Körper. Aspekte der Körperlichkeit in der christlichen Literatur der Spätantike, München/Leipzig 2004, 9-28.

Epilog: Überlegungen zu Aspekten radikaler Arbeit am Körper in Spätantike und (Post-)Moderne, in: Dies. u. a. (Hg.), Körper und Seele. Aspekte spätantiker Anthropologie, München/Leipzig 2006, 237-265.

Fell, J. et al., *From Alpha to Gamma*: Electrophysiological Correlates of Meditation-related States of Consciousness, in: Medical Hypotheses 75 (2010), 218-224.

Fénelon, G., *Hallucinations* Associated with Neurological Disorders and Sensory Loss, in: R. Jardri u. a. (Hg.), The Neuroscience of Hallucinations, New York 2013, 59-84.

Fernandez, E./D.C. Turk, Sensory and Affective *Components of Pain*: Separation and Synthesis, in: Psychological Bulletin 112 (1992), 205-217.

Fichter, M./K.-M. Pirke, *Psychobiology* of Human Starvation, in: H. Remschmidt/M.H. Schmidt (Hg.), Anorexia Nervosa, Toronto 1990, 13-29.

Fields, H., State-dependent Opioid *Control of Pain*, in: Natural Review Neuroscience 5 (2004), 565-575.

Fields, H./A. Basbaum, Central Nervous System Mechanisms of *Pain Modulation*, in: P. Wall/R. Melzack (Hg.), Textbook of Pain, London 1999, 309-329.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Fine, T./J Turner, *Hormonal Changes* Associated with Restricted Environmental Stimulation Therapy, in: P. Suedfeld et al. (Hg.), Restricted Environmental Stimulation: Theoretical and Empirical Developments in Flotation REST, New York 1990, 71-92.

REST-Assisted Relaxation and *Chronic Pain*, in: Health and Clinical Psychology 4 (1985), 511-518.

Restricting Environmental Stimulation Influences Levels and Variability of Plasma Cortisol, in: Journal of Applied Physiology 70 (1991), 2010-2013.

The Effect of Brief Restricted Environmental Stimulation Therapy in the Treatment of *Essential Hypertension*, Behavioral Research Therapy 20 (1980), 567–570.

Fisher, C.N., *Pain as Purgation*: The Role of Pathologizing in the Life oft he Mystics, in: Pastoral Psychology 27 (1978), 62-70.

Flasche, R., *Joachim Wach* (1898-1955), in: A. Michaels (Hg.), Klassiker der Religionswissenschaft: von Friedrich Schleiermacher bis Mircea Eliade, München ^{3}2010, 290-302.

Religionsmodelle und Erkenntnisprinzipien der Religionswissenschaft in der Weimarer Zeit, in: H. Cancik (Hg.), Religions- und Geistesgeschichte der Weimarer Republik, Düsseldorf 1982, 262-276.

Von der *Selbstbeschränkung* und Selbstbegründung der Religionswissenschaft, in: Ders. u.a. (Hg.), Religionswissenschaft in Konsequenz. Beiträge im Anschluß an Impulse von Kurt Rudolph, Münster 2000, 163-174.

Florovsky, G.,The *Anthropomorphites* in the Egyptian Desert, in: F. Dölger/H.G. Beck (Hg.), Akten des XI. Interantionalen Byzantinistenkongresses München 1958, München 1960, 154-159.

Flynn, M., The *Spiritual Uses* of Pain in Spanish Mysticism, in: Journal of the American Academy of Religion 64 (1996), 257-278.

Forman, M., *Purity of Heart* in the Life and Words of Amma Syncletica, in: H.A. Luckman/L. Kulzer (Hg.), Purity of Heart in Early Ascetic and Monastic Literature: Essays in Honor of Juana Raasch, O.S.B., Collegeville 1999, 161-174.

Foster, P., Role of Physical and Mental Training in *Brain Network Configuration*,, in: Frontiers in Aging Neuroscience 7 (2015), 117.

Foucault, M., *Technologies* of the Self: a Seminar with Michel Foucault, hg. von L.H. Martin u.a., Boston 1988, 16-49.

Fraas, H.J., *Anthropologie* als Basis des Diskurses zwischen Theologie und Psychologie, in: C. Henning/E. Nestler (Hg.), Religionspsychologie heute, Frankfurt u. a. 2000, 105-121.

Frank, G., Miracles, Monks, and Monuments The Historia Monachorum in Aegypto as *Pilgrims' Tales*, in: D. Frankfurter (Hg.), Pilgrimage and Holy Space in Late Antique Egypt, Leiden 1998, 483-507.

Frank, K.S., *Abbas Poimen*. Versuch über die Apophthtegmata Patrum, in: Münchener Theologische Zeitschrift 40 (1989), 337-347.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Asketinnen in den Apophthegmata Patrum – insbesondere der *Amma Synkletike*, in: Ders., Die selige Synkletike wurde gefragt. Vita der Amma Synkletike, Beuron 2008, 75-94.

Asketinnen in den Apophthegmata Patrum, in: J. Kaffanke (Hg.), „…weil sie mehr liebte." Frauen im frühen Mönchtum, Beuron 2002, 30-36.

Johannes Cassian und seine Schriften. Das ägyptische Mönchtum als spiritueller Mutterboden des abendländischen Mönchtums, Erbe und Auftrag 73 (1997), 288–304.

Franke, E., *Fachliche Spezialisierung*, methodische Integration, Mut zur Theorie und die Marginalität der Kognitionswissenschaft, in: Dies./V. Maske, Religionswissenschaft zwischen Sozialwissenschaften, Geschichtswissenschaften und Kognitionsforschung, Marburg 2014, 33-42.

Freedman, L.S., *Determinants* and Measurements of Daytime Sleepiness, in: J.F. Sagel/S.R. Pandi-Perumal (Hg.), Primary Care Sleep Medicine. A Practical Guide, Totowa 2007, 61-82.

Freiberger, O., *Introduction*: The Criticism of Ascticism in Comparative Perspective, in: Ders. (Hg.), Asceticism and ist Critics, 3-21.

Fuchs, F., Die *Weltflucht der Mönche*: Zur Funktion des monastisch-aszetischen Schweigens, in: Zeitschrift für Soziologie 15 (1986), 393-405.

Furey, C.M., *Body*, Society, and Subjectivity in Religious Studies, in: Journal of the American Academy of Religion 80,1 (2012), 7–33.

Gager, J., *Body-Symbols* and Social Reality: Resurrection, Incarnation and Asceticism in Early Christianity, Religion 12 (1982), 345-364.

Gallazzi, C., *P. Cair. SR 37,26*: fragmenti degli Apophthegmata Patrum, in: Deutsche Zeitschrift für Papyrologie und Epigraphik 84 (1990), 53-56.

Gallese, V./G. Lakoff, The *Brain's Concepts*: The Role of the Sensory-Motor System in Conceptual Knowledge, in: Cognitve Neuropsychology 22 (2005), 455-479.

Gamsa, A., The Role of *Psychological Factors* in Chronic Pain. II. A Critical Appraisal, in: Pain 57 (1994), 5–30.

Gao,J. et al., *Repetitive Religious Chanting* Modulates the Late-Stage Brain Response to Fear- and Stress-Provoking Pictures, in: Frontiers of Psychology 7 (2016), 2055.

Geertz, A., Brain, Body and Culture: A *Biocultural Theory* of Religion, in: Method and Theory in the Study of Religion 22 (2010), 304-321.

Gemeinhardt, P., *Christian Hagiography* and Narratology: A Fresh Approach to Late Antique Lives of Saints, in: Ders., Die Kirche und ihre Heiligen. Studien zur Ekklesiologie und Hagiographie in der Spätantike, Tübingen 2014, 309-326.

Vita Antonii oder *Passio Antonii*? Biographisches Genre und martyrologische Topik in der ersten Asketenvita, in: Ders./J. Leemans (Hg.), Christian Martyrdom in Late Antiquity. History and Discourse, Tradition and Religious Identity, Berlin 2012, 79-114.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Gemeinhardt, P./L. van Hoof/L. van Nuffelen, *Education and Religion* in Late Antiquity: An Introduction, in: Dies. (Hg.), Education and Religion in Late Antique Christianity. Reflections, Social Contexts and Genres, New York 2016, 1-10.

Ghallager, S., *Kognitionswissenschaften*: Leiblichkeit und Embodiment, in: E. Alloa et al. (Hg.), Leiblichkeit. Begriff, Geschichte und Aktualität eines Begriffs, Tübingen 2013, 320-333.

Mutual Enlightment: Recent Phenomenology in Cognitive Science, in: Journal of Consciousness Studies 4 (1997), 195-214.

Phenomenology and Non-Reductive Cognitive Science, in: Ders./D. Schmicking (Hg.), Handbook of Phenomenology and Cognitive Science, New York 2010, 21-34.

Philosophical *Concepts* of the Self: Implications for Cognitive Science, in: TRENDS in Cognitive Science 4 (2000), 14-21.

Gibson, J., The *Theory of Affordances*, in: R.E. Snow/J. Bransford (Hg.), Perceiving, Acting and Knowing: Toward an Ecological Psychology, Hillsdale 1979, 33-48.

Gladigow, B., *Ekstase* und Enthusiasmus. Zur Anthropologie und Soziologie ekstatischer Phänomene, in: H. Cancik (Hg.), Rausch, Ekstase, Mystik: Grenzformen religiöser Erfahrung, Düsseldorf 1978, 23-40.

Von der ‚Lesbarkeit der Religion' zum ‚*iconic turn*', in: G.Thomas (Hg), Religiöse Funktionen des Fernsehen?, Wiesbaden 2000, 107-124.

Glucklich, A., Sacred Pain: The Use of Self-inflicted *Pain in Religion*, in: J. Corns (Hg.), The Routledge Handbook of Philosophy of Pain, New York 2017, 279-287.

Goehring, J.E., The Dark Side of the Landscape. Ideology and Power in the Christian *Myth of the Desert*, in: D.B. Martin/P. Cox Miller (Hg.), The Cultural Turn in Late Ancient Studies. Gender, Asceticism, and Historiography, Durham/London 2005, 136-149.

Monastic Diversity and Ideological Boundaries in Fourth-Century Chrsitian Egypt, Journal of Early Christian Studies 5 (1997), 61-84 (= Ders., *Ascetics*, Society and the Desert. Studies in Early Egyptian Monasticism, Harrisburg 1999, 196-218).

The *Encroaching Desert*: Literary Production and Ascetic Space in Early Christian Egypt, in: Journal of Early Christian Studies 1 (1993), 281-296.

Goel, N. et al., *Circadian Rhythms*, Sleep Deprivation, and Human Performance, in: Progress in Molecular Biology and Translational Science 119 (2013), 155-178.

Goldin, P./J. Gross, Effect of Mindfulness Meditation Training on the Neural Bases of *Emotion Regulation* in Social Anxiety Disorder, in: Emotion 10 (2010), 83–91.

Golitzin, A., *Liturgy and Mysticism*: The Experience of God in Eastern Orthodox Christianity, in: Pro Ecclesia 8 (1999), 159-186.

"The Demons suggest an Illusion of God's Glory in a Form": *Controversy* over the Divine Body and Vision of Glory, in: Studia Monastica 44 (2002), 13-43.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Gottschalk, L.A., et al., Effect of Sensory Overload on *Psychological State*. Changes in Social Alienation-Personal Disorganization and Cognitive-Intellectual Impairment, in: Archives of General Psychiatry 27 (1972), 451-457.

Gould, E., A *Note* on the Apophthegmata Patrum, in: Journal of Theological Studies 37 (1986), 133-138.

Gould, G., *Lay Christians*, Bishops, and Clergy in the Apophthegmata Patrum, in: Studia Patristica 25 (1993), 397-404.

The *Image of God* and the Anthropomorphite Controversy in Fourth-Century Monasticism, in: R.J. Daly (Hg.), Origeniana Quinta; Leuven 1992, 547-557.

The Influence of Origen on *Fourth-Century Monasticism*. Some Further Remarks, in: G. Dorival/A. Le Boulluec (Hg.), Origeniana Sexta. Origen and the Bible, Leuven 1993, 591-598.

The *Preservation* of Some Authentic Material in a Latin Collection of the Apophthegmata Patrum, in: Studia Patristica 35 (2001), 81-89.

Gračanin, A. et al., Is Crying a *Self-Soothing Behaviour*?, in: Frontiers in Psychology 5 (2014), 502.

Why Crying Does and Sometimes Does not Seem to Alleviate Mood: *a Quasi-experimental Study*, in: Motivation and Emotion 39 (2015), 953-960.

Graf, F.W., *Brain me up*. Gibt es einen neurobiologischen Gottesbeweis?, in: C. Geyer (Hg.), Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente, Frankfurt a.M. 2004, 143-147.

Grassian, S., *Psychopathological Effects* of Solitary Confinement, in: American Journal of Psychiatry 140 (1983), 1450-1454.

Green, E. et al., *Volentary Control* of Internal States: Psychological and Physiological, in: Journal of Transpersonal Psychology 1 (1970), 1-26.

Greer, S. et al., The Impact of Sleep Deprivation on *Food Desire* in the Human Brain, in: Nature Communications 4 (2013), 2259.

Grimes, R., *Performance Theory* and the Study of Ritual, in: P. Antes et al., New Approaches to Study of Religion, Bd II: Textual, Comparative, Sociological, and Cognitive Approaches, Berlin/New York 2004, 109-138.

Grom, B., Was ist *religiöses Erleben* und wie entsteht es?, in: R. Barth/C. Zarnow (Hg.), Theologie der Gefühle, Berlin/Boston 2015, 23-46.

Gross, J.J. et al., The *Psychophysiology of Crying*, in: Psychophysiology 31 (1994), 460-468.

Grossberg, J.M., Brain Wave Feedback Experiments and the Concepts of *Mental Mechanisms*, in: Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 3 (1972), 245-251.

Grossman; p: et al., Mindfulness-based Stress Reduction and Health Benefits. A *Meta-analysis*, in: Journal of Psychosomatic Research 57 (2004), 35-43.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Gruber, R./J. Cassoff, The *Interplay* between Sleep and Emotion Regulation: Conceptual Framework, Empirical Evidence and Future Directions, in: Current Psychiatry Reports 16 (2014), 500.

Grün, A., *Reinheit des Herzens*. Askese und Bewältigung der „Gedanken" im Alten Mönchtum, in: Erbe und Auftrag 53 (1977), 258-270.

Gugutzer, R., Der *body turn* in der Soziologie. Eine programmatische Einführung, in: Ders. (Hg.), body turn: Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports, Bielefeld 2006, 9-56.

Guillaumont, A., Die *Handarbeit* im Alten Mönchtum: Bestreitung und Wertung, in: Ders., An den Wurzeln, 142-153.

Geschichte der Mönche in den Kellien, in: Ders., An den Wurzeln des christlichen Mönchtums. Weisungen der Väter 4, Beuron 2007, 11-30.

The *Jesus Prayer* among the Monks of Egypt, in: Eastern Churches Review, 6 (1974), 66-71.

Haag, S., *Seele und Unsterblichkeit* in biblischer Sicht, in: W. Breuning (Hg.), Seele. Problembegriff christlicher Eschatologie, Freiburg i.Br. 1986, 31-93.

Hadot, P., „*Exercises spirituels*", in: Annuaire de la V^e^ Section de l'École patrique des hautes études 84 (1977), 25-70.

Haeffner, G., *Erfahrung* – Lebenserfahrung – religiöse Erfahrung. Versuch einer Begriffsklärung, in: Theologie und Philosophie 78 (2003), 161-192.

Hägg, T., *Fiction* and Factography in the Life of St Antony, in: R. Poilos (Hg.), Byzantine Fictional Narrative, Cambridge 2013, 18-34.

The *Life of St. Antony* between Biography and Hagiography, in: S. Efthymiadis (Hg.), The Ahgate Research Companion to Byzantine Hagiography, I: Periods and Places, Farnham 2011, 18-34.

Hall, H.A., The Role of the Eucharist in the Lives of the *Desert Fathers*, in: Studia Patristica 39 (2006), 367-372.

Halling, S./J.D. Nill, *Demystifying Psychopathology*: Understanding Disturbed Persons, in: R. Valle/S. Halling (Hg.), Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology, New York 1989, 179-192.

Hamm, R./B.G. Lyeth, *Nociceptive Thresholds* following food restriction and return to free-feeding, in: Physiology and Behaviour 33 (1984), 499-501.

Hammerling, R., Introduction Prayer – A Simply Complicated *Scolarly Problem*, in: Ders. (Hg.), A History of Prayer: The First to the Fifteenth Century, Leiden 2008, 1-30.

Han, H./C. Pae, *Pain and Depression*: A Neurobiological Perspective of their Relationship, in: Psychiatry Investigation 12 (2015), 1-8.

Hanoch Kumar, K./P. Elavarasi, *Definition of Pain* and Classification of Pain Disorders, in: Journal of Advanced Clinical and Research Insights 3 (2016), 87-90.

Hansen, G./J. Streltzer, The *Psychology of Pain*, in: Emergency Medical Clinics of North America 23 (2005), 339-348.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Haralambie, G., Changes in Electrolytes and Trace Elements during *Long-lasting Exercise*, in: H. Howald/J. Poortmans (Hg.), Metabolic Adaptations to Prolonged Physical Exercise, Basel 1975, 340-351.

Harbach, H. et al., Beta-endorphin (1-31) in the Plasma of Male Volunteers Undergoing *Physical Exercise*, in: Psychoneuroendocrinology 25 (2000), 551-562.

Harison, A. et al., Sensitivity to Reward and Punishment in *Eating Disorders*, in: Psychiatry Research 177 (2010), 1-11.

Harmon, R.L./M.A. Myers, *Prayer and Meditation* in Medical Therapies, in: Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America 10 (1999), 651-662.

Harvey, S.A., On *Holy Stentch*: When the Odor of Sanctity Sickens, in: M.F. Wiles/E.J. Yarnold (Hg.), Studia Patristica XXXV: Ascetica, Gnostica, Liturgica, Orientalia, Bd. 2, Leuven 2001, 90-101.

Haslam, The *Incentive Effect* and Sleep Deprivation, in: Sleep 6 (1983), 362-368.

Hausamann, S., *„Betet ohne Unterlass"* (1. Thess 5,17) im altkirchlichen und byzantinsichen Mönchtum und im Leben von Christen in der Welt, in: Dies., Annäherungen: Das Zeugnis der altkirchlichen und byzantinischen Väter von der Erkenntnis Gottes, Göttingen 2016, 104-112.

Das Schweigen und das Mysterium der Gotteserfahrung bei den monastischen Vätern und Müttern im Osten, in: Dies., Annäherungen. Das Zeugnis der altkirchlichen und byzantinsichen Vätern von der Erkenntnis Gottes, Göttingen 2016, 85-103.

Hebb, A. et al., Cholecystokinin and Endogenous Opioid Peptides: *Interactive Influence* of Pain, Cognition, and Emotion, in: Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry 29 (2005), 1225–1238.

Endogenous Opioids, Stress, and Psychpathology, in: T. Strecker u. a. (Hg.), Handbook of Stress and the Brain, Part 1: The Neurbiology of Stress, Amsterdam u. a. 2005, 561-583.

Hebert, R./D. Lehmann, Theta Bursts: an EEG Pattern in Normal Subjects Practicing the Transcendental *Meditation Technique*, in: Electroencephalography and Clinical Neurophysiology 42 (1977), 397-405.

Hendriks, M. et al., Why Crying Improves our Well-being: an Attachment-theory Perspective on the *Functions of Adult Crying*, in: J.M. Vingerhoets u.a (Hg.), Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues, New York 2008, 87–96.

Hill, P.C. et al., *Conceptualizing Religion*. Points of Commodality, Points of Departure, in: Journal for the Theory of Social Behaviour 30 (2000), 51-77.

Hinterberger, M., *Byzantine Hagiography* and its Literary Genres. Some Critical Observations, in: The Ashgate Research Companion to Byzantine Hagiography, Vol. II: Genres and Contexts, hg. v. S. Efthymiadis, Farnham 2014, 25-60.

Probleme der Texterstellung der Apophthegmata Patrum, in: Jahrbuch der Österreichischen Byzantinistik 46 (1996), 25-43.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Hjelde, S., Die *Geburt* der Religionswissenschaften aus dem Geist der Protestantischen Theologie, in: F.W. Graf/ F. Voigt (Hg.): Religion(en) deuten. Transformationen der Religionsforschung, Berlin/New York 2010, 9-28.

Hock, K., Religion als *transkulturelles Phänomen*. Implikationen eines kulturwissenschaftlichen Paradigmas für die Religionsforschung, in: Berliner Theologische Zeitschrift 19 (1), 67-82.

Hogervorst, E. et al., *Cognitive Performance* after Strenuous Physical Exercise, in: Perceptual and Motor Skills 83 (1996), 479–488.

Hollywell, C./J. Walker, *Private Prayer* as a Suitable Intervention for Hospitalised Patients: a Critical Review of the Literature, in: Journal of Clinical Nursing 18 (2009), 637-51.

Holze, H., *ANAPAUSIS* im anachoretischen Mönchtum und in der Gnosis, Zeitschrift für Kirchengeschichte 106 (1995), 1-17.

Schweigen und Gotteserfahrung bei den ägyptischen Mönchsvätern, in: Erbe und-Auftrag 69 (1993), 314-321.

Hood, R.W., *Religious Orientation* and the Report of Religious Experience, Journal for the Scientific Study of Religion 9 (1970), 285-292.

Hood, R.W/R.J. Morris, *Knowledge and Experience* Criteria in the Report of Mystical Experience, Review of Religious Research 23 (1981), 76-84.

Hugdahl, K., *Cognitive Influences* on Human Autonomic Nervous System Function, in: Current Opinion in Neurobiology 6 (1998), 252-258.

Hutter, M., *Religionswissenschaft* im Kontext der Humanwissenschaft, in: Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionwissenschaft 87 (2003) 3-20.

Vergleichende Religionswissenschaft als *Kulturwissenschaft*, in: S. Conermann (Hg.), Was ist Kulturwissenschaft? – Zehn Antworten aus den „Kleinen Fächern", Bielefeld 2012, 175-198.

Hutto, D. et al. *Extensive Enactivism*: Why keep it all in?, in: Frontiers in Human Neuroscience 8 (2014), 1-11.

Hvalvik, R., Praying with *Outstretched Hands*: Nonverbal Aspects of Early Christian Prayer and the Question of Identity, in: Ders./K.O. Sandnes (Hg.), Early Christian Prayer and Identity Formation, Tübingen 2014, 57-90.

Isaksson, S. et al., *Effects* of Sleep or Food Deprivation During Civilian Survival Training on Cognition, Blood Glucose and 3-OH-Butyrate, in: Wilderness and Environmental Medicine 22.3 (2011), 202-210.

Ivanenko, A./S. Relia, Sleep Related *Hallucinations*, in: S.V. Kothare/A. Ivanenko (Hg.), Parasomnias. Clinical Characteristics and Treatment, New York 2013, 207-220.

Jacobsen, A.L.,Irenaeus and Origen on *Body and Soul*, in: B. Feichtinger u.a. (Hg.), Körper und Seele. Aspekte spätantiker Anthropologie, München 2006, 67-94.

Jacubowski, A. et al., *The Impact* of Long-term Confinement and Exercise on Central and Peripheral Stress Markers, in: Physiology and Behaviour 152 (2015), 106-111.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

James, W., Does *Consciousness* Exist, in: Journal of Philosophy, Psychology, and Scientific Methods 1 (1904), 477-491.

Janich, P., Der *Streit* der Welt- und Menschenbilder in der Hirnforschung, in: D. Sturma (Hg.), Philosophie und Neurowissenschaft, Frankfurt a.M. 2006, 75-96.

Janowski, B., Die *lebendige næpæš,* Das Alte Testament und die Frage nach der Seele, in: Ders./Chr. Schwöbel (Hg.), Gott – Seele – Welt. Interdisziplinäre Beiträge zur Rede von der Seele, Neukirchen-Vluyn 2013, 12-43.

Jegindø, E.M. et al., *Pain and Sacrifice*. Experience and Modulation of Pain in a Religious Piercing Ritual, in: International Journal for the Psychology of Religion, 23(2013), 171-187.

Expectations Contribute to Reduced Pain Levels during Prayer in Highly Religious Participants, in: Journal of Behavioral Medicine 36 (2013), 413-426.

Jensen, The *Neurophysiology of Pain* Perception and Hypnotic Analgesia: Implications for Clinical Practice, in: American Journal of Clinical Hypnosis 51 (2008), 123-148.

Jilek, W., *Altered States* of Consciousness in North American Indian Ceremonies, in: Ethos 10 (1982), 326-343.

John, E.R., *A Model* of Consciousness, in: G. Schwartz/R. Shapiro (Hg.), Consciousness and Self-Regulation, New York 1976, 6-50.

Johnsén, R.H., The Early *Jesus Prayer and Meditation* in Greco-Roman Philosophy, in: H. Eifring (Hg.), Meditation in Judaism, Christianity and Islam, 93-106.

Johnson, L.C., A *Psychophysiology* for All States, in: Psychophysiology 6 (1970), 501-516.

Johnson, M.H., How Does *Distraction Work* in the Management of Pain?, in: Current Pain and HeadacheRepor9 (2005), 90-95.

Johnson, R.D., *Opioid Involvement* in Feeding Behaviour and the Pathogenesis of Certain Eating Disorders, in: Medical Hypotheses 45 (1995), 491-497.

Johnston, W., *Breathing and Rythm* in Christian and Buddhist Prayer, in: P. Laude (Hg.), Pray without Ceasing: The Way of the Invocations in World Religions, Bloomington 2006, 178-180.

Jonveaux, I., *Body* as a Medium in Religion. A Sociology of the Religious Body, in: A.-K. Höpflinger u.a. (Hg.), Communicating Bodies – Body as a Medium in Religious Symbol Systems, Zürich 2014, 213-234.

Joseph, R., The *Limbic System* and the Soul: Evolution and Neuroanatomy of Religious Experience, in: Zygon 36 (2001), 105-136.

Judge, E.A., The Earliest Use of *Monachos* for 'Monk' (P. Coll. Youtie 77) and the Origins of Monasticism, in: Jahrbuch für Antike und Christentum 20 (1977) 72-89.

Kabat-Zinn, J. et al., The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the *Self-regulation* of Chronic Pain, in: Journal of Behavioral Medicine 8 (1985), 163–190.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Kallio, S./A. Revonsuo/P. Sikka, What is an *Altered State* of Consciousness?, in: Philosophical Psychology 22 (2009), 187-204.

KAMPPINEN, M., The *Concept* of the Body in Religious Studies, in: T. Ahlbäck (Hg.), Religion and the Body: Based on Papers Read at the Symposium on Religion and the Body, Held at Åbo, Finland on 16-18 June 2010, Åbo 2011, 206-215.

Kapstein, M., Rethinking *Religious Experience*. Seeing the Light in the History of Religions, in: Ders. (Hg.), The Presence of Light. Divine Radiance and Religious Experience, Chicago 2004, 265-99.

Karni, A. et al., *Dependence* on REM Sleep of Overnight Improvement of a Perceptual Skill, in: Science 265 (1994), 679-682.

Kashihara, K. et al., Positive Effects of Acute and Moderate Physical Exercise on *Cognitive Function*, in: Journal of Physiological Anthropology 28 (2009), 155-164.

Kasten, I., *Körperlichkeit und Performanz* in der Frauenmystik, in: K. Ridder/O. Langer (Hg.), Körperinszenierungen in mittelalterlicher Literatur, Berlin 2002, 159-174.

Katz, S., *Language*, Epistemology, and Mysticism, in: Ders. (Hg.), Mysticism and Philosophical Analysis, New York 1978, 22-74.

The *Conservative Character* of Mystical Experience, in: Ders. (Hg.), Mysticism and Religious Traditions, Oxford 1983.

Kaye, W.H. et al., Cerebrospinal Fluid Opioid Activity in *Arexia Nervosa*, in: American Journal of Psychiatry 139 (1982), 643-645.

Kazhdan, A./H. Maguire, Byzantine *Hagiographical Texts* as Sources on Art, Dumbarton Oakes Papers 45 (1991), 1-22.

Kegler, J., *Beobachtungen* zur Körpererfahrung in der hebräischen Bibel, in: F. Crüsemann/R. Kessler (Hg.), Was ist der Mensch…? Beiträge zur Anthropologie des AltenTestaments (FS H.W. Wolff), München 1992, 28-41.

Keller, C., *Mystical Literature*, in: S. Katz (Hg.), Mysticism and Philosophical Analysis, New York 1978, 75-100.

Keller, D.G., *Stillness and Silence*: Being Present to God, Ourselves, and the World, in: Ders., Oasis of Wisdom. The Worlds of the Desert Fathers and Mothers, Collegeville 2005, 78-94.

Keller, H., *Wüste*. Kleiner Rundgang durch einen Topos der Askese, in: W. Röcke/J. Weitbrecht (Hg.), Askese und Identität, 191-208.

Kemp, S., *Demonic Possession* and Mental Disorder in Medieval and Early Modern Europe, in: Psychological Medicine 17 (1987), 21-29.

Kempf, P./J. Gross, *Deprivationsforschung* und Psychiatrie, in: K.P. Kisker et al. (Hg.), Psychiatrie der Gegenwart. Forschung und Praxis, Band I/2: Grundlagen und Methoden der Psychiatrie, Berlin ²1980, 707-752.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Kennedy, G.A., *Codons of Consciousness*: Neurological Characteristics of Ordinary and Pathological States of Consciousness, in: D. Cvetkovic/ I. Cosic (Hg.), States of Consciousness, 57-92.

Khalsa, D. et al., Cerebral Blood Flow Changes during *Chanting Meditation*, in: Nuclear Medicine Communications 30 (2009), 956-961.

Khan-Greene, E.T. et al., The *Effects of Sleep Deprivation* on Symptoms of Psychopathology in Healthy Adults, in: Sleep Medicine 8 (2007), 215-221.

Kihlstrom, F., Conscious, *Unconscious Processes*, in: Neuroscience Year. The Yearbook of the Encyclopedia of Neuroscience, hg. v. G. Adelman, Boston 1989, 34-36.

What This Discipline Needs is a Good Ten-Cent *Taxonomy of Consciousness*, in: Canadian Psychology 28 (1987), 116-118.

Kihlstrom, F./E. Eich, *Altering States* of Consciousness, in: D. Druckman/R.A. Bjork (Hg.), Learning, Remembering, Believing: Enhancing Human Performance, Washington 1994, 207-248.

Killgore, W. et al., *Sleep Deprivation* Reduces Perceived Emotional Intelligence and Constructive Thinking Skills, in: Sleep Medicine 9 (2008), 517-526.

Killgore, W./M. Weber, Sleep Deprivation and *Cognitive Performance*, in: M.T. Bianchi (Hg.), Sleep Deprivation and Disease. Effects on the Body, Brain, and Behaviour, New York 2014, 209-230.

King, S.B., Two *Epistemological Models* for the Interpretation of Mysticism, in: Journal of the American Academy of Religion 56/2 (1988), 257-279.

Kinnard, I., *Imitatio Christi* in Christian Martyrdom and Asceticism: A Critical Dialogue, in: O. Freiberger (Hg.), Asceticism and its Critics. Historical Accounts and Comparative Perspectives, Oxford 2006, 131-152.

Kinsbourne, M., Do *Repetitive Movement* Patterns in Children and Adults Serve a Dearousing Function?, in: Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics 1 (1980), 39–42.

Gestures as Embodied Cognition, in: Gesture 6 (2006), 205–214.

Kirsch, I/C.B. Low, *Suggestion* in the Treatment of Depression, in: The American Journal of Clinical Hypnosis 55 (2013), 221-229.

Kirschner, R., The *Vocation of Holiness* in Late Antiquity, in: Vigiliae Christianae 38 (1984), 105-124.

Klein, H.-D., Der Begriff der *Seele* in Philosophie und Religion, in: Ders.(J. Figl (Hg.), Der Begriff der Seele in der Religionswissenschaft, Würzburg 2002, 27-44.

Kleinman, A. et al., *Pain as Human Experience*: An Introduction, in: M. Good (Hg.), Pain as Human Experience: An Anthropological Perspective, Berkeley 1992, 1-28.

Kloppenborg, J., *Making Sense* of Difference: Asceticism, Gospel Literature, and the Jesus Tradition, in: L.E. Vaage/V.L. Wimbush (Hg.), Asceticism and the New Testament, New York/London 1999, 149-156.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Knabb, J., *Centering Prayer* as an Alternative to Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression Relapse Prevention, in: Journal of Religion and Health 51 (2012), 908-924. W.E.

Knight, W.D. et al., The *Cultural Context* of Visual Hallucinations, in: Postgraduate Medical Journal 84 (2008), 103-105.

Knoblauch, H., Die *Soziologie der religiösen Erfahrung*, in: F. Ricken (Hg.), Religiöse Erfahrung. Ein interdisziplinärer Klärungsversuch, Stuttgart 2006, 69-80.

Koch, A. et al., *Imaginationstechniken*, in: L. Traut/A. Wilke (Hg.), Religion – Imagination – Ästhetik: Vorstellungs- und Sinneswelten in Religion und Kultur, Göttingen 2015, 75-79.

Koch, A., „Körperwissen": Modewort oder Grundstein einer *Religionssomatik* und Religionsästhetik?, in: O. Krüger/N. Weibel (Hg.), Der Körper der Religionen – Les corps de la religion, Zürich 2015, 15-39.

Reasons for the Boom of Body Discourses in Humanities and Social Sciences. A Chapter in European History of Religion, in: A. Berlejung u.a. (Hg.), Menschenbilder und Körperkonzepte: Kulturanthropologische Studien zum Alten Testament, Alten Orient und Alten Ägypten, Tübingen 2013, 3-41.

Themenheft: *Ästhetik* – Kunst – Religion, in: Münchner Theologische Zeitschrift 55 (2004), 289-384.

Koch, Al., „Leibesübungen" im *Frühchristentum* und in der beginnenden Völkerwanderungszeit, in: H. Ueberhorst (Hg.), Geschichte der Leibesübungen, Bd. 2, Berlin u.a. 1986, 312-340.

Das *biblische Menschenbild* und seine Bedeutung für die Wertung der Leiblichkeit und der Leibesübungen, in: W. Schwank/Ders. (Hg.), Begegnungen – Schriftenreihe zur Geschichte der Beziehung Christentum und Sport, Bd. 2, Aachen 2000, 51-78.

Koh, K. et al., The Relation between Anger Management Style, Mood and Somatic Symptoms in Anxiety Disorders and *Somatoform Disorders*, in: Psychiatry Research 160 (2008), 372-379.

Komjathy, L., *Approaching* Contemplative Practices, in: Ders. (Hg.), Contemplative Literature. A Comparative Sourcebook on Meditation and Contemplative Prayer, New York 2015, 3-52.

König, E., *Selbsterkenntnis* des Menschen und Erniedrigung des Körpers – Zivilisationskritische Anmerkungen zum abendländisch-christlichen Interesse am Körper, in: H.-G. Ulrichs u.a. (Hg.), Körper, Sport und Religion, Heidelberg 2004, 15-30.

Koslowsky, M./H. Babkoff, *Meta-Analysis* of the Relationship between Total Sleep Deprivation and Performance, in: Chronobiology International 9 (1992), 132-136.

Krause, A. et al., The *Sleep-Deprived Human* Brain, in: Nature Reviews Neuroscience 18 (2017), 404-418.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Kreahling McKay, G., The Eastern Exegetical Tradition of *Daniel's Vision* of the Ancient Days, in: Journal of Early Christian Studies 7 (1999), 139-161.

Krech, V., Wie protestantisch war die ältere *Religionswissenschaft*?, in: Der Protestantismus: Ideologie, Konfession oder Kultur?, 207–229.

Wohin mit der Religionswissenschaft? Skizze zur Lage der Religionsforschung und zu Möglichkeiten ihrer Entwicklung, in: Zeitschrift für Religions- und Geistesgeschichte 58.2 (2006), 97-113.

Krieg, M., *Leiblichkeit* im Alten Testament, in. Ders./H. Weder (Hg.), Leiblichkeit, Zürich 1983, 7-29.

Krippner, S., The *Epistemology* and Technologies of Shamanic States of Consciousness, in: Journal of Consciousness Studies 7 (2000), 93-118.

Krippner, S./J. Achterberg, Anomalous *Healing Experiences*, in: S.J. Lynn et al. (Hg.), Varieties of Anomalous Experience: Examining the Scientific Evidence, Washington 2000, 353-395

Krönung, B., *Ecstasy* as a Form of Visionary Experience, in: G. Calofonos/C. Angelidi (Hg.), Dreaming in Byzantium and Beyond, Farnham 2014, 35-52.

Krueger, D., Hagiography as an *Ascetic Practice* in the Early Christian East, in: The Journal of Religion 79 (1999), 216-252.

Krüger, H.-P., Die neurobiologische *Naturalisierung* reflexiver Innerlichkeit, in: C. Geyer (Hg.), Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente, Frankfurt a.M. 2004, 183-193.

Kubesch, S. et al., Aerobic *Endurance Exercise* Improves Executive Functions in Depressed Patients, in: The Journal of Clinical Psychiatry 64 (2003), 1005-1012.

Kutz; i: et al., *Meditation and Psychotherapy*: a Rationale for the Integration of Dynamic Psychotherapy, the Relaxation Response, and Mindfulness Meditation, in: The American Journal of Psychiatry 142 (1985), 1-8.

Labouvie, E., *Leiblichkeit* und Emotionalität: Zur Kulturwissenschaft des Körpers und der Gefühle, in: F. Jaeger/B. Liebsch (Hg.), Handbuch der Kulturwissenschaften, Bd. 1: Grundlagen und Schlüsselbegriffe, Stuttgart 2011, 79-91.

Lackner, J., Some *Proprioceptive Influences* on the Perceptual Representation of Body Shape and Orientation, in: Brain 111 (1988), 281-297.

Ladd, K./B. Spilka, Inward, Outward, and Upward: *Cognitive Aspects of Prayer*, in: Journal for Scientific Study of Religion 41 (2002), 475-484.

Largier, N., Das *Theater der Askese*. Gewalt, Affekt, Imagination, in: W. Röcke/J. Weitbrecht (Hg.), Askese und Identität in Spätantike, Mittelalter und Früher Neuzeit, Berlin/New York 2010, 207-222.

Inner Senses – Outer Senses: The Practices of Emotions in Medieval Mysticism, in: S, Jager/I. Kasten (Hg.), Codierungen von Emotionen im Mittelalter / Emotions and Sensibilities in the Middle Ages, Berlin/New York 2003, 3-15.

Larøi, F. et al., *Culture and Hallucinations*: Overview and Future Directions, in: Schizophrenia Bulletin 40 (2014), 213-220.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Larsen, L., The *Apophthegmata Patrum* and the Classical Rhetorical Tradition, in: M. Edwards/P. Parvis (Hg.), Studia Patristica XXXIX: Historica, Biblica, Ascetica et Hagiographica. Papers Presented at the FourtheenthInternational Conference on Patristic Studies Held in Oxford 2003, Leuven 2006, 409-415.

The Apophthtegmata Patrum: Rustic Rumination or *Rhetorical Recitation*?, in: Meddelanden fran Collegium Patristicum Lundense 22 (2008), 21-31.

Laughlin, C. et al., *Mature Contemplation*, in: Zygon: Journal of Religion and Science 28 (1993), 133-176.

Leach, J., *Psychological Factors* in Exceptional, Extreme and Torturous Environments, in: Extreme Physiology and Medicine, 5 (2016), 1-15.

Ledegang, F., Anthropomorphites and Origenists in Egypt at the End of Fourth Century, in: W. Bienert/U. Kühneweg (Hg.), Origeniana Septima. Origenes in den Auseinandersetzungen des 4. Jahrhunderts, Leuven 1999, 375-380.

Lee, E.M. et al., *Altered States* of Consciousness During an Extreme Ritual, in: PloS One 11.5 (2016), e0153126. doi:10.1371/journal.pone.0153126.

Lehmann, D. et al., Brain Sources of EEG gamma Frequency during Volitionally Meditation-induced, Altered States of Consciousness, and *Experience of the Self*, in: Psychiatry Research 108 (2001), 111-121.

Lehmann, K./S. Kurth, *Kulturwissenschaftliche Methoden* in der Religionswissenschaft, in: Dies. (Hg.), Religionen erforschen. Kulturwissenschaftliche Methoden in der Religionswissenschaft, Wiesbaden 2011, 7-20.

Leknes, S./I. Tracey, A Common Neurobiology for *Pain and Pleasure*, in: Nature Reviews Neuroscience 9 (2008), 314-320.

Leloir, L., The *Message* of the Desert Fathers: The and Now, in: The American Benedict Review 40 (1989), 221-249.

Levy, R., *Emotion*, Knowing, and Culture, in: R. Shweder/R. LeVine (Hg.), Culture Theory: Essays on Mind, Self, and Emotion, Cambridge 1993, 214-37.

Libet, B., Haben wir einen freien *Willen*?, C. Geyer (Hg.), Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente, Frankfurt a.M. 2004, 268-289.

Lichtstein, K. et al., *Daytime Sleepiness* in Insomnia: Behavioural, Biological, und Subjective Indices, in: Sleep 17 (1994), 693-702.

Lifshitz, F., Beyond Positivism and Genre: *„Hagiographical" Texts* as Historical Narrative, Viator 25 (1994), 96-113.

Lindholm, C., Creating an *Anthropology of Emotion*, in: C. Casey/R. Edgerton (Hg.), A Companion to Psychological Anthropology: Modernity and Anthropological Change, Oxford 2004, 30-47.

Lipowski, Z.J., Sensory and Information Inputs Overload: *Behavioral Effects*, in: Comprehensive Psychiatry 16 (1975), 199–221.

Loenhoff, J., *Tacit Knowledge*: Shared and Embodied, in: F. Adloff u.a. (Hg.), Revealing Tacit Knowledge: Embodiment and Explication, Bielefeld 2015, 21-40.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Løøf, M., *Acem*: Disenchanted Meditation, in: J.R. Lewis/I. Bårdsen Tøllefsen (Hg.), Handbook of Nordic New Religions, Leiden 2015, 254-257.

Louchakova-Schwartz, O., *Cognitive Phenomenology* in the Study of Tibetan Meditation: Phenomenological Descriptions versus Meditation Styles, in: S. Gordon (Hg.), Neurophenomenology and Its Applications to Psychology New York 2013, 61-87.

Ludwig, A.M., "Psychedelic" Effects Produced by *Sensory Overload*, in: The American Journal for Psychiatry 128.10 (1972), 1294-1297.

Lutz, A. et al., *Attention Regulation* and Monitoring in Meditation, in: Trends in Cognitive Sciences 12 (2008), 163-169.

Guiding the Study of Brain Dynamics by Using First-Person Data: Synchrony Patterns Correlate with Ongoing Conscious States During a Simple Visual Task, Proceedings of the National Academy of Sciences 99 (2002), 1586-91.

Lutz, A., Toward a Neurophenomenology as an Account of Generative Passages: a First Empirical *Case Study*, in: Phenomenology and the Cognitive Sciences 1 (2002), 133-167.

Lutz, C./G. White, The *Anthropology of Emotions*, in: Annual Review of Anthropology 15 (1986), 405-36.

Lutz, H.A. et al., *Attention Regulation* and Monitoring in Meditation, in: Trends in Cognitive Sciences 12 (2008), 163–169.

Lyman, J.R., *Origen as Ascetic* Theologian: Orthodoxy and Authority in the Fourth Century Church, in: W. Bienert/U. Kühneweg (Hg.), Origeniana Septima, 184-197.

Lysne, C.J./A.B. Wachholtz, Pain, Spirituality, and *Meaning Making*: What Can We Learn from the Literature?, in: Religions 2 (2011), 1-16.

Madhukar, H.T., The Link between Depression and *Physical Symptoms*, in: The Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry 6 (2004), 12-16.

Mahowald, M.,/C.H. Schenck, *State Boundary Dyscontrol* and Complex (Including Violent) Sleep Behaviours, in: S. Chokroverty (Hg.), Sleep and Movement Disorders, 417-429.

Dissociated States of Brain and Mind, in: A. Culebras (Hg.), Sleep Disorders and Neurological Disease, New York /Basel 1999, 97-119.

Mahr, G., *Was St. Antony Crazy?* Visionary Experiences and the Desert Fathers, in: J. Phillips/J. Morley (Hg.), Imagination and its Pathologies, Cambridge 2003, 253-262.

Maier, B., *Apatheia* bei den Stoikern und Akedia bei Evagrius Ponticus – ein Ideal und die Kehrseite der Realität, in: Oriens Christianus 78 (1994), 230-249.

Malina, J., Pain, Power, and Personhood. *Ascetic Behaviour* in the Ancient Mediterranean, in: L. Wimbsu&R. Valantasis, Asceticism, 162-177.

Malony, H.N., *Religious Experience*: Inclusive and Exclusive, in: W.H. Clark u.a. (Hg.), Religious Experience. Its Nature and Function in the Human Psyche, Springfield 1973, 77-91.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Markschies, C., *Körper und Körperlichkeit* im antiken Mönchtum, in: B. Feichtinger/H. Seng (Hg.), Die Christen und der Körper. Aspekte der Körperlichkeit in der christlichen Literatur der Spätantike, Leipzig 2004, 189-212.

Martin, B. et al., Sex-Dependent Metabolic, Neuroendocrine, and Cognitive Responses to Dietary Energy *Restriction and Excess*, in: Endocrinolgy 148.9 (2007), 4318-4333.

Martin, G./R.D. Clark, *Distress Crying* in Neonates: Species and Peer Specifity, in: Developmental Psychology 18 (1982), 3-9.

Martin, J., Die *Macht* der Heiligen, in: Ders./B. Quint (Hg.), Christentum und antike Gesellschaft, Darmstadt 1990, 440-474.

Martin, L.H., *Towards* a Cognitive History of Religions, in: Revista de Estudos da Religião 4 (2005), 7-18.

Martin, R./S. Labott, Mood Following *Emotional Crying*: Effects of the Situation, in: Journal of Research in Personality 25 (1991), 218–244.

Mason, W.A., *Stereotypies*: a Critical Review, in: Animal Behaviour 41 (1991), 1015–1031.

Masters, K./G.I. Spielmans, *Prayer and Health*: Review, Meta-analysis, and Research Agenda, in: Journal of Behavioral Medicine 30 (2007), 329–338.

Maughan, R. et al., The *Effects of Fasting* on Metabolism and Performance, in: British Journal of Sports Medicine 44 (2010), 490-494.

Mauss, M., Die *Techniken des Körpers*, in: R. König/A. Schmalfuss (Hg.), Kulturanthropologie, Düsseldorf/Wien 1972, 91-108.

McClenon, J., The *Ritual Healing Theory*. Therapeutic Suggestion and the Origin of Religion, in: P. McNamara (Hg.), Where God and Science Meet, Vol I, 135-158.

McGuckin, J.A., The *Prayer of the Heart* in Patrictic and Early Byzantine Tradition, in: P. Allen et al. (Hg.), Prayer and Spirituality in the Early Chuch, Bd. II, Everton Park/Queensland 1999, 69-108.

McGuire, M., *Religion and the Body*: Rematerializing the Human Body in the Social Sciences of Religion, in: Journal of the Scientific Study of Religion 29 (1990), 283-296.

McKinnon, J. Desert Monasticism and the Later Fourth-Century *Psalmodic Movement*, in: Music and Letters 75 (1994), 505-521.

McVey, C., The *Chreia* and the Desert: Rhetoric and the Bible in the Apophthegmata Patrum, in: A.J. Malherbe u.a. (Hg.), The Early Church in its Context. Essays in Honor of Everett Ferguson, Leiden u.a. 1998, 245-255.

Meador, K. et al., Gamma Coherence and *Conscious Perception*, in: Neurology 59 (2002), 847-854.

Meerwijk, E.L. et al., *Brain Regions* Associated with Psychological Pain: Implictations for a Neural Network and its Relationship to Physical Pain, in: Brain Imaging and Behavior 7 (2013), 1-14.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Meeusen, M./M. Piacentini, *Exercise, Fatigue*, Neurotransmission and the Influence of the Neuroendocrine Axis, in: Advances in Experiemental Medicine and Biology 57 (2003), 521-525.

Meiser, M., *Muss ein Mönch arbeiten?* Augustin, *De opere monachorum* im Horizont der altkirchlichen Diskussion, in: D. Dormeyer et al. (Hg.), Arbeit in der Antike, Judentum und Christentum, Berlin 2006, 114-140.

Mellor, P., *Embodiment* and Religious Experience: Religion, Culture and the Charismatic Body, in: A. Beckford/N.J. Demerath (Hg.), The SAGE Handbook of the Sociology of Religion, Band III, Los Angeles 2007, 587-607.

Merkelbach, R., Der *griechische Wortschatz* und die Christen, in: Zeitschrift für Papyrologie und Epigraphik 18 (1995), 101-148.

Mészáros, I., et al., *Hypnotic Susceptibility* and Alterations in Subjective Experiences, in: Acta Biologica Hungarica 53 (2002), 499-514.

Metz, J.B., *Caro cardo salutis*. Zum christlichen Verständnis des Leibes, in: Hochland 55 (1962), 97-107.

Meuser, M., Zwischen „*Leibvergessenheit*" und „Körperboom". Die Soziologie und der Körper, in: Sport und Gesselschaft 1 (2004), 197-218.

Meyer, B./D. Houtman, *Material Religion*. How Things Matter, in: Dies. (Hg.), Things. Religion and the Question of Materiality, New York 2012, 1-23.

Mitchell, J./C. Pomeroy, *Medical Complications* and Management of Eating Disorders, in: Psychiatric Annals 19 (1989), 488-493.

Mohn, J., *Körperkonzepte* in der Religionswissenschaft und der Religionsgeschichte, in: Chr. Aus der Au/D. Plüss (Hg.), Körper – Kulte. Wahrnehmungen von Leiblichkeit in Theologie, Religions- und Kulturwissenschaft, Zürich 2007, 47-73.

Von der Religionsphänomenologie zur *Religionsästhetik*, in: MThZ 55/4 (2004), 300-309.

Mohr, H., *Kultischer Reizausschluss*, in: S. Lanwerd (Hg.), Der Kanon und die Sinne. Religionsästhetik als akademische Disziplin, Luxembourg 2003, 47-67.

Religion in Bewegung: religionsästhetische Überlegungen zur Aktivierung und Nutzung menschlicher Motorik, in: Münchner Theologische Zeitschrift 55 (2004), 321-335.

Molendijk, A.L., *In Defense* of Pragmatism, in: J. Platvoet/Ders. (Hg.), The Pragmatics of Defining Religion. Contexts, Concepts, and Contests, Boston 1999, 3-19.

Monteiro, M. et al., Traditional and *Contemporary Mindfulness*: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns, in: Mindfulness 6 (2014), 1–13.

Moore, S.F./B.G. Myerhoff, *Introduction*. Secular Ritual: Forms and Meanings, in: Dies. (Hg.), Secular Ritual, Amsterdam 1977, 3-24.

Morris, A., *The Ritual Experience*: Pain and the Transformation of Consciousness in Ordeals of Initiation, in: Ethos 13 (1985), 150-174.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Morton, D. et al., Brain Imaging of Pain: *State of Art*, in: Journal of Pain Research 9 (2016), 613-624.

Müller, B., *Die sieben Todsünden*. Von der frühmonastischen Psychologie bis zur hochmittelalterlichen Volkstheologie, in: Lust und Laster. Die 7 Todsünden von Dürer bis Naumann, Ausstellungskatalog, hg. v. Kunstmuseum Bern und Zentrum Paul Klee, Bern/Ostfildern 2010, 16-28.

Die *Tränen der Wüstenväter*. Das Penthos in den Apophthegmata Patrum, in: Ostkirchliche Studien 46 (1997), 281-313.

Ruhe von Kirche und Kaiser? Reflexionen zur monastischen *Hesychia* ausgehend von Athanasius, *Vita Antonii* 85, in: U. Heil/J. Ulrich (Hg.), Kirche und Kaiser in Antike und Spätantike, Berlin/Boston 2017, 153-178.

Von der Kraft der Seele und der Spannkraft des Körpers nach den ägyptischen Wüstenmönchen, in: C. Sedmak/M. Bogaczyk-Vormayr (Hg.), Patristik und Resilienz. Früchrostliche Einsichten in die Seelenkraft, Berlin 2012, 53-72.

Zur hesychastischen *Gebetsmethode* der ägyptischen Wüstenväter, in: Zeitschrift für Kirchengeschichte 112 (2001), 168-188.

Nagel, P., *Action-Parables* in Earliest Monasticism: An Examination of the Apophthegmata Patrum, in: Hallel 5 [1978], 251-261.

Nagy, P., *Religious Weeping* as Ritual in the Medieval West, in: D. Handelman/G. Lindquist (Hg.), Ritual in ist Own Right. Exploring the Dynamics of Transformation, New York 2005, 119-137.

Natsoulas, T., "*Consciousness*", in: American Psychologist 33 (1978), 906-914.

Naurath, E., *Theologie* zwischen Leibfeindlichkeit und Körperboom. Aspekte christlicher Anthropologie, in: H. Macha/C. Fahrenwald (Hg.), Körperbilder zwischen Natur und Kultur. Interdisziplinäre Beiträge zur Genderforschung, Wiesbaden 2003, 69-82.

Nebel, K. et al., On the Neural Basis of Focused and *Divided Attention*, in: Brain Research. Cognitive Brain Research 25 (2005), 760-776.

Nehring, A., *Präsenz* und implizites Wissen. Religionswissenschaftliche Perspektiven, in: C. Ernst/H. Paul (Hg.), Präsenz und implizites Wissen. Zur Interdependenz zweier Schlüsselbegriffe der Kultur- und Sozialwissenschaften, Bielefeld 2013, 341-372.

Nelson, J.K., *Crying in Psychotherapy*: Its Meaning, Assessment and Management Based on Attachment Theory, in: J.M. Vingerhoets et al. (Hg.), Emotion Regulation, 202–214.

Neu, R., Die *Analogie* von buddhistischen und christlichen Mönchtum, in: Zeitschrift für Religions- und Geistesgeschichte 42 (1990), 97-121.

Neuner, J., Indische und christliche *Meditation*, in: Geist und Leben 26 (1953), 445-461.

Indische und Christliche Meditation*:* Eine vergleichende Studie der Bhagavadgita und der Ignatianischen *Exerzitien*, in: Geist und Leben 27 (1952): 439-57.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Newberg, A. et al., Cerebral Blood Flow during Meditative Prayer: Preliminary Findings and *Methodological Issues*, in: Perceptual and Motor Skills 97 (2003), 625-630.

Niedenthal, P.M. et al., *Embodiment in Attitudes*, Social Perception, and Emotion, in: Personality and Social Psychology Review 9.3 (2005), 184-211.

Nielsen, T.A. et al., Partial REM Sleep Deprivation Increases the *Dream-Like Quality* of Mentation from REM Sleep and Sleep Onset, in: Sleep 28 (2005), 1083-1089.

Nölle, W., *Hesychasmus und Yoga*, in: Byzantinische Zeitschrift 47 (1954), 95-103.

Norlander, T. et al., The *Experience* of Flotation-Rest as a Function of Setting and Previous Experience of Altered State of Consciousness, in: Imaginantion, Cognition and Personality 20 (2000), 161-178.

Norris, N.S., Examining the Structure and Role of Emotion: *Contributions* of Neurobiology to the Study of Embodied Religious Experience, Zygon: Journal of Religion and Science 40.1 (2005), 181-199.

Norris, R.S., The *Paradox of Healing* Pain, in: Religion 39 (2009), 22-33.

Ogushi, M., Ist nur das Herz die *Mitte des Menschen*?, in: F. Crüsemann/R. Kessler (Hg.), Was ist der Mensch…? Beiträge zur Anthropologie des AltenTestaments (FS H.W. Wolff), München 1992, 42-47.

Okifuji, A./B.D. Hare, Do Sleep Disorders Contribute to *Pain Sensitivity*?, in: Current Rheumatology Report 13 (2011), 528-534.

Olivelle, P., *Deconstruction* of the Body in Indian Asceticism, in: V.L. Wimbush/R. Valantasis (Hg.), Asceticism, 188-210.

Olivola, C./E. Shafir, *The Martyrdom Effect*: When Pain and Effort Increase Prosocial Contributions, in: Journal of Behavioral Decision Making 26 (2013), 91-105.

Onen, S. et al., The *Effects* of Total Sleep Deprivation, Selective Sleep Interruption and Sleep Recovery on Pain Tolerance Thresholds in Healthy Subjects, in: Journal of Sleep Research 19 (2001), 35-42.

Orlandi, T., *Coptic Monastic Literature*: the Forgotten Names, in: M. Bielawski/D. Hombergen (Hg.), Il monachesimo tra ereditá aperture. Atti del simposio „Testi e temi nella tradizione del monachesimo cristiano" per il 50' anniversario dell` istituto Monastico di Sant` Anselmo, Rom 28. Mai-1. Juni 2002, Rom 2004, 175-195.

Ospina, M.B., et al., *Meditation Practices* for Health: State of the Research = Evidence Report/Technology Assessment No. 155, Rockville 2007, 1-263.

Ouman, D., *Defining Religion* and Spirituality, in: R.F. Paloutzian/C.L. Park (Hg.), Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, New York ²2013, 23-47.

Overwien, O., *Neues* zu den Quellen der Vita Antonii des Athanasius, in: Millenium 3 (2006), 159-184.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Paloma, M./B.F. Pendleton, The *Effects of Prayer* and Prayer Experiences on Measures of General Well-being, in: Journal of Psychology and Theology 19 (1991), 71–83.

Paloutzian, R. et al., *Religious Conversion*. Spiritual Transformation, and the Neurocognition of Meaning Making, in: P. McNamara (Hg.), Where God and Science Meet, Vol. 2, 151-170.

Paloutzian, R., Religious Conversion and Spiritual Transformation: A *Meaning-system Analysis*, in: Ders./C.L. Park (Hg.), Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, New York 2005, 331-347.

Paloutzian, R.F./C.L. Park, *Integrative Themes* in the Current Science of the Psychology of Religion, in: Dies. (Hg.), Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, New York 2005, 3-20.

Pani, K., *Neuroprotective Effects* of Dietary Restriction: Evidence and Mechanisms, in: Seminars in Cell and Developmental Biology 40 (2015), 106-114.

Papadogiannakis, Y., *Individuality* and the Resurrection in Some Late Antique Texts, in: A. Torrance/J. Zachhuber (Hg.), Individuality in Late Antiquity, Farnham u. a. 2014, 129-142.

Pardo, J. et al., Localization of a Human System for *Sustained Attention* by Positron Emission Tomography, in: Nature (1991), 349, 61–64.

Pargament, K.I., Of Means and Ends. Religion and the Search for *Significance*, in: The International Journal for the Psychology of Religion 2 (1992), 201-229.

Park, C.L., *Religion and Meaning*, in: R.F. Paloutzian/Ders. (Hg.), Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, New York 2005, 295-314.

Parpulov, G., *Psalters* and Personal Piety in Byzantium, in: P. Magdalino/R. Nelson (Hg.), The Old Testament in Byzantium, Washington 2010, 77-105.

Patel, V., *Crying Behavior* and Psychiatric Disorder in Adults: a Review, in: Comprehensive Psychiatry 34 (1993), 206-211.

Patrich, J., *Monastic Landscapes*, in: W. Bowden et al. (Hg.), Recent Research on the Late Antique Countryside, Leiden/Boston 2004, 413-446.

Pattison, E.M., "*Psychosocial Interpretations* of Exorcism," Journal of Operational Psychiatry 8.2 (1977), 5-19.

Pennington, M., Centering Prayer: *Refining the Rules*, in: Review for Religious 45 (1986), 386-393.

Perkins, J., Early Christian and *Judicial Bodies*, in: T. Fögen/M.M. Lee (Hg.), Bodies and Boundaries in Graeco-Roman Antiquity, Berlin 2009, 237-259.

Persinger, M., Religious and Mystical Experiences as *Artifacts* of Temporal Lobe Function: A General Hypothesis, in: Perceptional and Motor Skills 57 (1983), 1255-1262.

Petrovic, P. et al., Placebo and *Opioid Analgesia*: Imaging a Shared Neuronal Network, in: Science 295 (2002), 1737-1740.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Pezzoli-Olgiati, D./A.-K. Höpflinger, *Second Skin*: Ein religionstheoretischer Zugang zu Körper und Kleidung, in: M. Glavac u.a. (Hg.), Second Skin - Körper, Kleidung Religion, Göttingen 2013, 7-28.

Philips, E., *Prayer* in the First Four Centuries A.D., in: R. Hammerling (Hg.), A History of Prayer, 31-58.

Pilch, J., *Altered States* of Consciousness: A "Kitbashed" Model, in: Biblical Theology Bulletin 26 (1996), 133-138.

The *Ascension* of Jesus: A Social Scientific Perspective, in: C. Strecker (Hg.), Kultur, Politik, Religion, Sprache – Text. Kontexte der Schrift: Für Wolfgang Stegemann zum 60. Geburtstag, Bd. 2, Stuttgart 2005, 75-82.

The *Transfiguration* of Jesus: An Experience of Alternate Reality, in: P.E. Esler (Hg.), Modeling Early Christianity: Social Scientific Studies of the New Testament in Its Context, London/New York 1995, 47-64.

Visions in Revelation and *Alternate Consciousness*: A Perspective from Cultural Anthropology, in: Listening - Journal of Religion and Culture 28 (1993), 231-244.

Pilcher, J./A.I. Huffcutt, *Effects* of Sleep Deprivation on Performance: A Meta-Analysis, in: Sleep 19 (1996), 318-326.

Pirke, K.M., *Disturbances* of Reproductive Function in Eating Disorders, in: Ders. et al. (Hg.), The Mentrual Cycle and ist Disorders, Berlin 1989, 179-188.

Polivy, J., *Psychological Consequences* of Food Restriction, in: Journal of the American Dietetic Association 96 (1996), 589-592.

Pollatos, O. et al., *Food Deprivation* Sensitizes Pain Perception, in: Journal of Psychophysiology 26 (2012), 1-9.

Pollok, J., The *Present State* of Studies on the Apophthegmata Patrum: an Outline of Samuel Rubenson's and Graham Gould's Perspectives, in: M. Starowieyski (Hg.), The Spirituality of Ancient Monasticism: Acts of the InternationaL Coloquium Held at Cracow-Tymic, Krakau 1995, 79-89.

Pöppel, E., *Kosmos im Kopf*. Wie das Gehirn funktioniert, in: L. Vieth (Hg.), Gehirn und Denken. Kosmos im Kopf, Ostfildern 2000, 20-27.

Porzelt, B., „Ein Erlebnis, das mir wirklich wichtig war." *Jugendliche Intensiverfahrungen* als Prüfstein korrelativer Didaktik, in: Ders./R. Güth (Hg.), Empirische Religionspädagogik. Grundlagen – Zugänge – Aktuelle Projekte, Münster 2000, 153-166.

Posner, M., *Attention*: The Mechanism of Consciousness, in: Proceedings of the National Academy of Sciences 91 (1994), 398-403.

Pratsch, T., *Exploring the Jungle*: Hagiographical Literature between Fact and Fiction, in: A. Cameron (Hg.), Fifty Years of Prosopography, London 2003, 59-72.

Price, D. et al., Integrating *Experiential-Phenomenological Methods* and Neuroscience to Study Neural Mechanisms of Pain and Consciousness, in: Consciousness and Cognition 11 (2002), 593–608.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Price, D., Psychological and Neural Mechanisms of the Affective *Dimension of Pain*, in: Science 288 (2000), 1768-1772.

Pridkov, P.N., Mental Effort and Fatigue as *Consequences of Monotony*, in: The Behavioral nad Brain Sciences 36 (2013), 707-726.

Priestley, J., *Some Jungian Parallels* to the Sayings of the Desert Fathers, in: Cistercian Studies 11 (1976), 102-123.

Proudfoot, W./P. Shaver, *Attribution Theory* and the Psychology of Religion, Journal for the Scientific Study of Religion 14,4 (1975), 317-330.

Pütz, P. et al., EEG Correlates of Multimodal Ganzfeld-Induced Hallucinatory *Imagery,* in: International Journal of Psychophysiology 61 (2006), 167-178.

Pyysiäinen, I., *Cognition*, Emotion, and Religious Experience, in: J. Andresen (Hg.), Religion in Mind, Cambridge 2001, 70-93.

Quante, M., Ein *stereokopischer Blick*?, Lebenswissenschaften, Philosophie des Geistes und Begriff der Natur, in: D. Sturma (Hg.), Philosophie und Neurowissenschaft, Frankfurt a.M. 2006, 124-145.

Raasch, J., The *Monastic Concept* of Purity of Heart and Its Sources: V, Symeon-Macarius, the School of Evagrius Ponticus, and the Apophthegmata Patrum, Studia Monastica 12 (1970), 7-41.

Rager, G., *Hirnforschung* und die Frage nach dem Ich, in: Ders. (Hg.), Ich und mein Gehirn. Persönliches Erleben, verantwortliches Handeln und objektive Wissenschaft, Freiburg/München 2000, 13-51.

Rainville, P. et al., *Pain Affect* Encoded in Human Anterior Cingulate but not Somatosensory Cortex, in: Science 277 (1997), 968-971.

Rainville, P., *Brain Mechanisms* of Pain Affect and Pain Modulation, in: Current Opinion in Neurobiology 12 (2002), 195-204.

Ranke-Heinemann, U., *Todessehnsucht* und Parusieerwartung im frühen Mönchtum, in: Evangelium und Auftrag 35 (1959), 351-356.

U., Zum Ideal der *vita angelica* im frühen Mönchtum, in: Geist und Leben 29 (1956), 347-357.

Rapgay, L. et al., *Exploring the Nature* and Function of the Mind: A Tibetan Buddhist Meditative Perspective, in: E.A. Mayer/C.B. Saper (Hg.), The Biological Basis fpr Mind Body Interactions, Amsterdam u. a. 2000, 507-516.

Rapp, C., „For next to God, you are my salvation." *Reflections* on the Rise of the Holy Man in Late Antiquity, in: P. Hayward/J. Howard- Johnston (Hg.), The Cult of Saints in Late Antiquity and the Middle Ages. Essays on the Contribution of Peter Brown, Oxford 1999, 63-81.

The *Origins of Hagiography* and the Literature of Early Monasticism: Purpose and Genre between Tradition and Innovation, in: Ch. Kelly u.a. (Hg.), Unclassical Traditions. Alternatives to the Classical Past in Late Antiquity, Cambridge 2010.

Reed, G.F., *Sensory Deprivation*, in: G. Underwood/R. Stevens (Hg.), Aspects of Consciousness, Vol. 1: Psychological Issues, New York 1979, 155-178.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Régerat, P., *Vir Dei* als Leitbild in der Spätantike. Das Beispiel der Via Severini des Eugippius, in: M. Vielberg/J. Dummer (Hg.), Zwischen Historiographie und Hagiographie. Ausgewählte Beiträge zur Erforschung der Spätantike, Wiesbaden 2005, 61-78.

Regnault, L., *Immerwährendes Gebet* bei den Vätern, in: W. Nyssen (Hg.), Studia patristica et liturgica, Beiheft 27, Köln 1999, 17-35.

The Beatitudes in the Apophthegmata Patrum, in: Eastern Churches Review 6 (1974), 22–43.

Reuster, T., *Achtsamkeit* aus philosophischer Sicht, in: U. Anderssen-Reuster (Hg.), Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode, Stuttgart 2007, 7-15.

Reynolds, A./S. Banks, Total Sleep Deprivation, Chronic Sleep Restriction and *Sleep Disruption*, in: G.A. Kerkhof/A. van Dongen (Hg.), Human Sleep and Cognition, Part 1: Basic Research, London 2012, 91-104.

Reza, M. et al., *Evaluation* of a New Physical Exercise Taken from Salat (Prayer) as a Short-duration and Frequent Physical Activity in the Rehabilitation of Geriatric and Disabled Patients, in: Annals of Saudi Medicine 22 (2002), 177-180.

Ricken, F., *Analogie der Erfahrung*, in: M. Laarmann/T. Trappe (Hg.): Erfahrung – Geschichte – Identität, Freiburg 1997, 91–109.

Robbins, P./M. Aydede, A Short Primer on *Situated Cognition*, in: The Cambridge Handbook of Situated Cognition, hg. v. Dens., Cambridge u.a. 2009, 3-10.

Rönnegård, P., *Mélēte* in Early Christian Ascetic Texts, in: H. Eifring (Hg.), Meditation in Judaism, Christianity and Islam, 79-92.

The *Use of Scripture* in Apophthegmata Patrum in Light of the *Ergasia* Pattern, in: J. Baun u.a. (Hg.), Studia Patristica XLV. Papers presented at the Fiftheenth International Conference on Patristic Studies Held in Oxford 2007, Leuven u.a. 2010, 34-41.

Roper, L., Jenseits des *linguistic turn*, in: Historische Anthropologie 7 (1999), 452-466.

Rosaldo, M., *Toward an Anthropology* of Self and Feeling, in: R. Shweder/R. LeVine (Hg.), Culture Theory: Essays on Mind, Self, and Emotion, Cambridge 1993, 137-57.

Ross, J., *Neurological Findings* After Prolonged Sleep Deprivation, in: Archives of Neurology 12 (1965), 399-403.

Rott, U., Die Freiheit oder *Determinismus*. Die Freiheit in den Zeiten neurowissenschaftlichen Fortschritts, in: M. Mühling (Hg.), Gezwungene Freiheit. Personale Freiheit im pluralistischen Europa, Göttingen 2009, 117-134.

Rottenberg, J. et al., *Is Crying Beneficial?*, in: Current Directions in Psychological Science 17 (2008), 400–404.

Rottenberg, R. et al., *Crying Threshold* and Intensity in Major Depressive Disorder, in: Journal of Abnormal Psychology 111 (2002), 302-312.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Rousseau, P., *Ascetics* as Mediators and as Teachers, in: J. Howard-Johnston/P.A. Hayward (Hg.), The Cult of Saints in Late Antiquity and the Middle Ages. Essays on the Contribution of Peter Brown, Oxford 1999, 45-62.

Roy, J.M. et al., *Beyond the Gap*: An Introduction to Naturalizing Phenomenology, in: J. Petitot et al. (Hg.), Naturalizing Phenomenology. Issues in Contemporary Phenomenology and Cognitive Science, Stanford 1999, 1-82.

Rubenson, S., *Anthony and Pythagoras*: A Reappraisal of the Appropriation of Classical Biography in Athanasius' Vita Antonii, in: D. Brakke u.a. (Hg.), Beyond Reception – Mutual Influences between Antique Religion, Judaism, and Early Christianity, Frankfurt 2006, 191-208.

Monasticism and the Philosophical *Heritage*, in: The Oxford Handbook of Late Antiquity, hg. v. S. Johnson, New York 2012, 487-512.

Origen in the Egyptian Monastic Tradition of the Fourth Century, in: W. Bienert/U. Kühneweg (Hg.), Origeniana Septima. Origenes in den Auseinandersetzungen des 4. Jahrhunderts, Leuven 1999, 319-338.

Paraenesis and the Roots of Monasticism, in: J. Star/T. Engberg-Pedersen (Hg.), Early Christian Paraenesis in Context, Berlin/New York 2004, 521-534.

Textual Fluidity in Early Monasticism: Sayings, Sermons, and Stories, in: L.I. Lied/H. Lundhaug (Hg.), Snapshots of Evolving Traditions. Jewisch and Christian Manuscript Culture, Textual Fluidity, and New Philology, Berlin/Boston 2017, 178-200.

The *Formation and Reformation* of the Sayings of the Desert Fathers, in: M. Vinzent (Hg.), Studia Patristica LV, Bd. 3: Early Monasticism and the Classical Paideia. Papers Presented at the Sixteenth International Conference on Patristic Studies Held at Oxford 2011, Leuven 2013, 5-22.

The *Image* of St. Antony, in: Ders., The Letters of St. Antony: Monasticism and the Making of a Saint, Minneapolis 1995.

The *Letter-Collection* of Anthony and Ammonas: Shaping an Community, in: B. Neil/P. Allen (Hg.), Collecting Early Christian Letters. From the Apostle Paul to Late Antiquity, Cambridge 2015, 68-79.

The *Transformation* of the Ascetic in Early Egyptian Monastcism, in: T.K. Seim/J. Økland (Hg.), Metamorphoses. Resurrection, Body and Transformative Practices in Early Christianity, Berlin 2009, 271-289.

To Tell the Truth. *Fact and Fiction* in Early Monastic Sources, in: Cistercian Studies Quarterly 48 (2013), 317-324.

Rudikoff, S., How They Thought about *Sexuality* in Late Antiquity, in: The Hudson Review 42 (1989), 307-313.

Rudrauf, D. et al., From Autopoiesis to *Neurophenomenology*: Francesco Varela's Exploration of the Biophysics of Being, in: Biological Research 36 (2003), 27-65.

Ruppert, F., *Meditatio – Ruminatio*. Zu einem Grundbegriff christlicher Meditation, in: Evangelium und Auftrag 53 (1977), 83-93.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Russel, R./Wegter-McNelly, Die *Verzahnung* von Naturwissenschaft und Theologie, in: T. Peters/G. Bennett/ K.P. Seng (Hg.), Brücken bauen: Naturwissenschaft und Religion, Göttingen 2006, 52-74.

Sabourin, M.E. et al., EEG Correlates of Hypnotic Susceptibility and *Hypnotic Trance*: Spectral Analysis and Coherence, in: International Journal of Psychophysiology 10 (1980), 125-142.

Sachs-Norris, R., *Examining* the Structure and Role of Emotion: Contributions of Neurobiology to the Study of Embodied Religious Experience, in: Zygon 40 (2005), 181-199.

Safee, M. et al., Electromyographic Activity of the Lower Limb Muscles during *Salat and Specific Exercises*, in: Journal of Physical Therapy Science 24 (2012), 549-552.

Sandman, S., The Opiate Thesis in Autism and *Self-Injury*, in: Journal of Child and Adolescence Psychopharmacology 1 (1991).

Sarasin, P., *Mapping the Body*. Körpergeschichte zwischen Konstruktivismus, Politik und Erfahrung, in: Historische Anthroplogie 7 (1999), 437-451.

Sarbadhikari, S./A. Saha, *Moderate Exercise* and Chronic Stress Produce Counteractive Effects on Different Areas of the Brain by Acting through Various Neurotransmitter Receptor Subtypes: a Hypothesis, in: Theoretical Biology and Medical Modelling 23 (2006), 33.

Schäfer, P., Der *vorrabbinische Pharisäismus*, in: M. Hengel/U. Heckel (Hg.), Paulus und das antike Christentum, Tübingen 1991, 125-176.

Schachter, S./J.E. Singer, Cognitive, Social, and Psychological Determinants of *Emotional State*, in: Psychological Review 69 (1962), 379-399.

Scheidegger, M., *Neurophänomenologie*. Vom Versuch unser Erleben greifbarer zu machen, (Oktober 2012), [1]-[12], in: [www.milans.name/resources/Neurophenomenology_web.pdf] (letzter Zugriff: 25.01.2017).

Scherer, K., Theorien und aktuelle Probleme der *Emotionspsychologie*, in: Ders. (Hg.), Psychologie der Emotion, Göttingen 1990, 1-38.

Scherer, K./M.R. Zentner, Partikuläre und *integrative Ansätze*, in: J.H. Otto u.a. (Hg.), Emotionspsychologie. Ein Handbuch, Weinheim 2000, 151-164.

Scheydt, S. et al., *Sensory Overload*: A Concept Analysis, in: International Journal of Mental Health Nursing 26 (2017), 110-120.

Schneider, G., *Bibel und Meditation*. Hinweise zum meditativen Umgang mit der Heiligen Schrift, in: Geist und Leben 38 (1965), 13-38.

Schneider, S. et al., Exercise as a Countermeasure to Psycho-physiological Deconditioning during *Long-term Confinement*, in: Behavioural Brain Research 211 (2010), 208-214.

Schnelle, U., Neutestamentliche *Anthropologie*: Jesus, Paulus, Johannes, Neukirchen-Vluyn 1991.

Schott, H., The *Role of Imagination* in Modern Medicine, in: Berichte zur Wissenschaftsgeschichte 27 2004), 99-108.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Schredl, M./D. Erlacher, *Dream Consciousness* and Sleep Physiology, in: D. Cetkovic/I. Cosic (Hg.), States of Consciousness, 93-108.

Schreiner, K., „*Brot der Mühsal*" – Körperliche Arbeit im Mönchtum des hohen und späten Mittelalters. Theologisch motivierte Einstellungen, regelgebundene Normen, geschichtliche Praxis, in: V. Postel (Hg.), Arbeti im Mittelalter. Vorstellungen und Wirklichkeiten, Berlin 2006, 133-170.

Schroeder, C.T., *Child Sacrifice* in Egyptian Monastic Culture: From Familial Renunciation to Jephthah´s Lost Daughter, in: Journal of Early Christian Studies 20 (2012), 269-302.

Children in Early Egyptian Monasticism, in: C. Horn/R. Phoenix (Hg.), Children in Late Antique Christianity, Tübingen 2009, 317-338.

Queer Eye for the Ascetic Guy? Homoeroticism, Children, and the Making of Monks in Late Antique Egypt, in: Journal of the American Academy of Religion 77 (2009), 333-347

Schüler, S., Der Körper, die Sinne und die *Phänomenologie der Wahrnehmung*: Vom Embodiment-Paradigma zur Religionsästhetik, in: G. Klinkhammer/E. Tolksdorf (Hg.), Somatisierung des Religiösen. Empirische Studien zum rezenten religiösen Heilungs- und Therapiemarkt, Bremen 2015, 13-46.

Religion zwischen Kognition, Körper und kollektiver Dynamik: Versuch einer religionswissenschaftlichen Dialektik, in: E. Franke/V. Maske (Hg.), Religionswissenschaft zwischen Sozialwissenschaft, Geschichtswissenschaft und Kognitionsforschung, Marburg 2014, 143-161.

Zwischen *Naturalismus und Sozialkonstruktivismus*. Kognitive, körperliche, emotionale und soziale Dimensionen von Religion, in: Zeitschrift für Religionswissenschaft 22 (2014) 5-36.

Schulz, G./J. Ziemer, *Sarrha, Synkletika und Theodora* (4./5. Jh.). Mütter der Wüste, in: P. Zimmerling (Hg.), Evangelische Seelsorgerinnen. Biografische Skizzen, Texte und Programme, Göttingen 2005, 19-45.

Schulz, G./R. Melzack, *Visual Hallucinations* and Mental State: A Study of 14 Charles Bonnet Syndrome Hallucinators, in: Journal of Nervous and Mental Disease 181 (1993), 639-643.

Schulz, S./C.-H. Kaspar, Neuroendocrine and Psychological Effects of Restricted Environmental Stimulation in a *Flotation Tank*, in: Biological Psychology 37 (1994),161–175.

Schulz-Flügel, E., The *Function* of Apophthegmata in vitae and itineraria, in: Studia Patristica 18 (1989), 281-291.

Schumacher, R., Die prinzipielle *Unbestimmtheit* der Hirnforschung im Hinblick auf die Gestaltung schulischen Lernens, in: D. Sturma (Hg.), Philosophie und Neurowissenschaft, Frankfurt a.M. 2006, 167-186.

Schuman, M., The *Psychophysiological Model* of Meditation and Altered States of Consciousness: A Critical Review, in: J. Davidson/R. Davidson (Hg.), The Psychobiology of Consciousness, New York 1980, 333-378.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Schwank, W., *Christentum und Sport* – Gesamtdarstellung des Problemfeldes, in: Ders./A. Koch (Hg.), Begegnungen – Schriftenreihe zur Geschichte der Beziehung Christentum und Sport, Bd. 1, Aachen 1999, 13-41.

Scott, J.W., The *Evidence* of Experience, in: J. Chandler et al. (Hg.), Questions of Evidence: Proof, Practice, and Persuasion across the Disciplines, Chicago/London 1994, 363-387.

Seiwert, H., Religionswissenschaft zwischen Sozialwissenschaft, Geschichtswissenschaft und *Kognitionswissenschaft*, in: E. Franke/V. Maske (Hg.), Religionswissenschaft zwischen Sozialwissenschaft, Geschichtswissenschaft und Kognitionswissenschaft, Marburg 2014, 15-32.

Seligman, R./R.A. Brown, *Theory and Method* at the Intersection of Anthropology and Cultural Neuroscience, in: Social Cognitive and Affective Neuroscience (2009), 1-9.

Sfameni Gasparro, G., *Asceticism and Anthropology*. Enkrateia and ‚Double Creation' in Early Christianity, in: V. Wimbush/R. Valantasis (Hg.), Asceticism, 127-146.

Shantz, C., Opening the *Black Box*. New Prospects for Analyzing Religious Experience, in: Dies./R.A. Werline, Experientia, Volume 2: Linking Text and Experience, Atlanta 2012, 1-15.

Sharf, R., Buddhist Modernism and the Rhetoric of *Meditative Experience,* in: Numen 42 (1995), 228-283.

The Rhetoric of Experience and the Study of Religion, in: Journal of Consciousness Studies 7 (2000), 267-87.

Sharpe, R.A., How Having the Concept of *Pain Depends* on Experiencing it, in: Philosophical Investigations 6 (1983), 142-144.

Shaw, B., *Body/Power/Identity*: Passions of the Martyrs, in: Journal of Early Christian Studies 4 (1996), 269-312.

Shear, J., On *Mystical Experiences* as Empirical Support for the Perennial Philosophy, in: Journal of the American Academy of Religion 62 ,2 (1994), 319-42.

Sheridan, M., Il *mondo spirituale* e intelletuale des primo monachesimo egiziano, in: A. Camplani (Hg.), L' Egito cristiano. Aspetti e problemi in età tardo-antica, Rom 1997, 177-216.

The *Development* of the Interior Life in Certain Early Monastic Writings in Egypt, in: M. Starowiesyki (Hg.), The Spirituality of Ancient Monasticism. Acts of the International Colloquium held in Cracau-Tyniec 16.-19. November 1994, Krakau 1995, 91-104.

The Spiritual and *Intellectual World* of Early Egyptian Monasticism, in: Ders., From the Nile to the Rhone and Beyond: Studies in Early Monastic Literature and Scriptural Interpretation, Rom 2012, 47-88.

Shurley, J., *Hallucinations* in Sensory Deprivation and Sleep Deprivation, in: L.J. West (Hg.), Hallucinations, 87-91.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Simons, G. et al., Why Try (not) to Cry: Intra- and Inter-personal Motives for *Crying Regulation*, in: Frontiers in Psychology 3 (2012), 1-9.

Singh, A. et al., *Exercise-induced Changes* in Immune-Function: Effects of Zinc Supplementation, in: Journal of Applied Physiology 76 (1994), 2298-2303.

Sipe, W.E./S.J. Eisendraht, *Mindfulness-based Cognitive Therapy*: Theory and Practice, in: Canadian Journal of Psychiatry 57 (2012), 63-69.

Smith, G. et al., *Understanding Endorphins* and Their Importance in Pain Management, in: Hawaii Medical Journal 69 (2010), 70-71.

Snaith, P., *Meditation and Psychotherapy*, in: The British Journal of Psychiatry 173 (1998), 193-195.

Soeder, U, Achtsamkeit als psychotherapeutische und *wissenschaftliche Methode*, in: U. Anderssen-Reuster (Hg.), Achtsamkeit in Psychotherapie, 37-46.

Sperry, L. et al., *Spirituality* in Achieving Physical and Psychological Health and Well-being, in: L. L'Abate (Hg.), Low-cost Approaches to Physical and Mental Health: Theory, Research, and Practice, New York 2007, 435-452.

Sperry, R.W., *In Defense* of Mentalism and Emergent Interaction, in: Journal of Mind and Behaviour 12 (1991), 221-245.

Špidlik, T., Die *Gabe der Tränen* in der ostkirchlichen Tradition, in: Internationale Katholische Zeitschrift „Communio" 20 (1991), 405-419.

Spilka et al., The *Structure* of Religious Mystical Experience in Relation to Pre- and Post-Expereince Lifestyles, in: International Journal of Psychology and Religion 2 (1992), 241-257.

Spilka, B. et al., The Content of *Religious Experience*: The Roles of Expectancy and Desirability, in: The International Journal for the Psychology of Religion 6 (1996), 95-105.

Spilka, B./D.N. McIntosh, *Attribution Theory* and Religious Experience, in: R.W. Hood (Hg.), Handbook of Religious Experience, Birmingham 1995, 421-455.

Spiro, M., Some Reflections on Cultural Determinism and Relativism with Special Reference to *Emotion and Reason*, in: R. Shweder/R. LeVine (Hg.), Culture Theory: Essays on Mind, Self, and Emotion, Cambridge 1993, 323-46.

Stanley, B. et al., Non-Suicidal *Self-Injurious Behaviour*, Endogenous Opioids and Monoamine Neurotransmitters, in: Journal of Affective Disorders 124 (2010), 134-140.

Steidle, B., "*Homo Dei* Antonius". Zum Bild des „Mannes Gottes" im alten Mönchtum, in: Studia Anselmiana 38 (1956), 148-158.

Stendebach, F.J., Das *Menschenbild* des Jahwisten, Bibel und Kirche 42 (1987), 15-20.

Stewart, C., *Anthony* of the Desert, in: P.F. Esler (Hg.), The early Christian World, New York 2000, 1088-1101.

Erotic Dreams and Nightmares from Antiquity tot he Present, in: Journal of the Royal Anthropological Institute 8 (2002), 279-309.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Stigsby, B. et al., Electroencephalographic Findings during *Mantra Meditation* (Transcendental Meditation). A Controlled, Quantitative Study of Experienced Meditators, in: Electroencephalography and Clinical Neurophysiology 51 (1981), 434-442.

Strickling, B.L., Early Christians and Their *Dreams*, in: K. Bulkeley et al. (Hg.), Dreaming in Christianity and Islam. Culture, Conflict, and Creativity, New Brusnwick/London 2009, 32-42.

Strüder, H./H. Weicker, *Physiology and Pathophysiology* of the Serotonergic System and its Implications on Mental and Physical Performance. Part I, in: International Journal of Sports Medicine 22 (2001), 467-481.

Sturma, D., *Ausdruck* von Freiheit. Neurowissenschaften und die menschliche Lebensform, in: Ders. (Hg.), Philosophie und Neurowissenschaft, Frankfurt a.M. 2006, 187-214.

Zur Einführung: *Philosophie und Neurowissenschaft*, in: Ders. (Hg.), Philosophie und Neurowissenschaft, Frankfurt a.M. 2006, 7-19.

Suedfeld, P., Anticipated and *Experienced Stress* in Sensory Deprivation as a Function of Orientation and Ordinal Position, in: Journal of Social Psychology 76 (1968), 259-263.

Environmental Restriction and „Stimulus Hunger": Theories and Applications, in: H.I. Day (Hg.), Advances in Intrinsic Motivation and Aesthetics, New York 1981, 71-86.

The *Cognitive Effects* of Sensory Deprivation: The Role of Task Complexity, in: Canadian Journal of Psychology 22 (1968), 302-307.

Suedfeld, P./G. Baker-Brown, *Restricted Environmental* Stimulation Therapy of Smoking: A Parametric Study, in: Addictive Behaviour 12 (1987), 263-267.

Suedfeld, P./J. Vernon, *Visual Hallucinations* in Sensory Deprivation: A Problem of Criteria, in: Science 145 (1964), 412-413.

Suedfeld, P./P. Landon, *Information and Meaningfulness* Needs in Sensory Deprivation, in: Psychonomic Science 17 (1969), 248.

Suedfeld, P./J.C. Clarke, Specific *Food Aversion* Acquired During Restricted Environmental Stimulation, in: Journal of Applied Social Psychology 11 (1982), 538-547.

Suedfeld, P./R.A. Borrie, *Therapeutic Application* of Chamber and Flotation Restricted Environmental Stimulation Therapies (REST), in: Psychology and Health 14 (1999), 545-466.

Sullivan, L.E., *Body Works*: Knowledge of the Body in the Study of Religion", in: History of Religions 30 (1990), 86-99.

Sullivan, M., *Key Concepts*: Pain, in: Philosophy, Psychiatry, Psychology 2 (1996), 278-280.

Suzuki; h: et al., *Dreaming* During Non-Rapid Eye Movement Sleep in the Absence of Prior Rapid Eye Movement Sleep, in: Sleep 27 (2004), 1486-1490.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Tanner, J., Wie machen Menschen Erfahrungen? Zur Historizität und *Semiotik des Körpers*, in: Bielefelder Graduiertenkolleg für Sozialgeschichte (Hg.), Körper macht Geschichte. Geschichte macht Körper – Körpergeschichte als Sozialgeschichte, 16-34.

Tart, C., A *Systems Approach* to Altered States of Consciousness, in: J. Davidson/R. Davidson (Hg.), The Psychobiology of Consciousness, 243-269.

Introduction, in: Ders. (Hg.), Altered States of Consciousness, New York 1969, 1-7.

Teske, J., *Neuroscience and Spirit*: The Genesis of Mind and Spirit, in: Zygon 36 (2001), 93-102.

Thaut, M.H., et al., The Connection between *Rhythmicity and Brain Function*, in: Engineering in Medicine and Biology Magazin 18 (1999), 101-108.

Thompson, E. et al., Neurophenomenology: An *Introduction* for Neurophilosophers, in: A. Brook/K. Akins (Hg.), Cognition and the Brain: The Philosophy and Neuroscience Movement, New York 2005, 40-97.

Thompson, E., *Neurophenomenology* and Contemplative Experience, in: The Oxford Handbook of Science and Religion, hg. v. P. Clayton, Oxford 2006, 226-235.

Thompson, E./A. Lutz, Neurophenomenology. *Integrating* Subjective Experience and Brain Dynamics in the Neuroscience of Consciousness, in: Journal of Consciousness Studies 10 (2003), 31-52.

Thompson, E./F.J. Varela, *Radical Embodiment*: Neural Dynamics and Consciousness, in: TRENDS in Cognitive Science 5 (2001), 418-425.

Thompson, R.W., How ist he Law Fulfilled in Us? An *Interpretation* of Rom. 8,4, in: Louvain Studies 11 (1986), 31-40.

Thorne, D. et al., *Perceptual Distortions* and Hallucinations Reported During the Course of Sleep Deprivation, in: Perceptual and Motor Skills 68 (1989), 787-798.

Tilley, M., The *Ascetic Body* and (Un)Making of the World of the Martyr, in: Journal of the American Academy of Religion 59 (1991), 467-479.

Tononi, G./G.M. Edelmann, *Consciousness* and Complexity, in: Science 282 (1998), 1846-51.

Torrance, A., *Individuality* and Identity-formation in Late Antique Monasticism, in: Ders./J. Zachhuber (Hg.), Individuality in Late Antiquity, 111-128.

Traut, L./A. Wilke, *Einleitung*, in: Dies. (Hg.), Religion – Imagination – Ästhetik: Vorstellungs- und Sinneswelten in Religion und Kultur, Göttingen 2015, 17-69.

Triscoll, J., *Apatheia* and Purity of Heart in Evagrius Ponticus, in: H.A. Luckman/L. Kulzer (Hg.), Purity of Heart in Early Ascetic and Monastic Literature: Essays in Honor of Juana Raasch, O.S.B., Collegeville 1999.

Tschacher, W., Wie *Embodiment* zum Thema wurde, in: M. Storch u.a. (Hg.), Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Bern ²2011, 11-34.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Tweed, T.A., „*Space*“, in: Material Religion 7.1 (2011), 116-123.

Twenge, J.M. et al., *Social Exclusion* and the Deconstructed State: Time Perception, Meaninglessness, Lethargy, Lack of Emotion, and Self-awareness, in: Journal of Personality and Social Psychology 85 (2003), 409-423.

Ulbricht, O., *Körpererfahrung* in der Frühen Neuzeit II, in: P. Münch (Hg.), „Erfahrung“ als Kategorie der Frühneuzeitgeschichte, München 2001, 91-97.

Vaitl, D. et al., *Psychobiology* of Altered States of Consciousness, in: Psychological Bulletin 131 (2005), 98-127.

Valantasis, R., *A Theory* of the Social Function of Asceticism, in: V.L. Wimbush/ Ders. (Hg.), Asceticism, 544-552.

Constructions of Power in Asceticism, in: Journal of the American Academy of Religions 63 (1995), 775-821.

Daemons and the Perfecting of the *Monk's Body*, in: Ders., The Making of the Self. Ancient and Modern Asceticism, Cambridge 2008, 134-168.

Valentine, R./P. L. Sweet, Meditation and Attention: a Comparison of the Effects of Concentrative and Mindfulness Meditation on *Sustained Attention*, in: Mental Health, Religion and Culture 2 (1999), 59–70.

van Belzen, J., Was ist spezifisch an einer religiösen Erfahrung? *Überlegungen* aus religionspsychologischer Perspektive, in: F. Ricken (Hg.), Religiöse Erfahrung. Interdisziplinäre Perspektiven, Stuttgart 2004, 40-55.

van Boxtel, A., The Functionality of *Expressive Motor Activities* for Emotion, Cognition and Health: A Neuropharmacological Hypothesis, in: A.M. Vingerhoets u.a (Hg.), The (Non-) Expression of Emotions in Health and Disease, Tilburg 1997, 303-321.

van Eijk, T., *Marriage and Virginity*, Death and Immortality, in: J. Fontaine/C. Kannengiesser (Hg.), Epektasis: Mélanges patristiques offerts au Cardinal Jean Daniélou, Paris 1972, 209-235.

van Heringen, N., The (Neuro)anatomy of the Lacrimal System and the *Biological Aspects of Crying*, in: J.M. Vingerhoets/ R. Cornelius (Hg.), Adult Crying: A Biopsychosocial Approach, London/New York 2001, 19-36.

Varela, F., *Neurophenomenology*. A Methodological Remedy for the Hard Problem, Journal of Consciousness Studies 3 (1996), 330-349.

Vastag, B. Scientists Find Connections in the Brain between *Physical and Emotional Pain*, in: Journal of American Medical Association 290 (2003), 289-290.

Vescoli, F., *Writing* and Monastic Doctrine, in: M. Choat/M.C. Giorda (Hg.), Writing and Communication, Leiden/Boston 2017, 165-186.

Vidal, F., Brains, Bodies, Selves, and Science: Anthropologies of Identity and the *Resurrection of the Body*, in: Critical Inquiry 28.4 (2002), 930-974.

Vingerhoets, J. et al., Crying: *A Biopsychosocial Phenomenon*, in: T. Fögen (Hg.), Tears in the Graeco-Roman World, Berlin 2009, 439-476.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

The *Situational and Emotional Context* of Adult Crying, in: Ders./R. Cornelius (Hg.), Adult Crying, 71-90.

Vingerhoets, J./C. Kirschbaum, *Crying*, Mood and Cortisol, in: Psychosomatic Medicine 59 (1997), 92-93.

Vingerhoets, J./J. Scheirs, *Crying and Health*, in: J.M. Vingerhoets/ R. Cornelius (Hg.), Adult Crying, 227-246.

Vogeley, K./A. Roepstorff, *Contextualizing Culture* and Social Cognition, in: TRENDS in Cognitive Science 13.12 (2009), 511-16.

von Lilienfeld, F., *Anthropos Pneumatikos* – Pater Pneumatophoros. Neues Testament und Apophthegmata Patrum, in: Ders., Spiritualität des frühen Wüstenmönchtums. Gesammelte Aufsätze 1962-1971, hg. v. R. Albrecht/F. Müller, Erlangen 1983, 1-8.

Jesus-Logion und Väterspruch. Die synoptischen Jesus-Reden in der Auslegung der Agroikoi der ägyptischen Wüste nach den Apophthegmata patrum, in: Studia Byzantina. Beiträge aus der byzantinistischen Forschung der Deutschen Demokratischen Republik zum XIII. Internationalen Byzantinistenkongreß in Oxford 1966, Halle/Saale 1968.

Paulus-Zitate und paulinische Gedanken in den Apophthegmata Patrum, in: F.L. Cross (Hg.), Studia Evangelica, Bd. V: Papers Presented to Third International Congess on New Testament Studies Held at Christ Church, Oxford 1965, Berlin (Ost) 1968, 286-295.

von Severus, E., Das Wort *„Meditare"* im Sprachgebrauch der Heiligen Schrift, in: Geist und Leben 26 (1953), 365-375.

Wagenaar, C., Das *Beten der Wüstenmönche*. Zur Geschichte des Jesus –Gebets, in: Geist und Leben 59 (1986), 93-103.

Wallace, B.A., The *Intersubjective Worlds* of Science and Religion, in: J. Proctor (Hg.), Science, Religion, and the Human Experience, New York/Oxford 2005, 309-327.

Wallbaum, A. et al., Progressive Muscle Relaxation and Restricted Environmental Stimulation Therapy for Chronic Tension Headache: A *Pilot Study*, in: International Journal of Psychosomatics 38 (1991), 33-39.

Walsh, R./S.L. Shapiro: The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: a Mutually *Enriching Dialogue*, in: The American Psychologist 61 (2006), 227-239.

Ward, B., *Foreword*, in: The Sayings of the Desert Fathers: The Historia Monachorum in Aegypto, übers. und hg. v. N. Russell, Kalamazoo 1981, XVII-XXVII.

Ware, K., *'My helper and enemy'*: the Body in Greek Christianity, in: S. Coakley (Hg.), Religion and the Body, Cambridge 1997, 90-110.

‚Pray without Ceasing'. The Ideal of Continual Prayer in Eatern Monasticism, in: Eastern Churches Review 2 (1969), 253-261.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

"*An Obscure Matter*": The Mystery of Tears in Orthodox Spirituality, in: J.S. Hawley/K.S. Patton (Hg.), Holy Tears. Weeping in the Religious Imagination, Princeton/Oxford 2005, 242-254.

Introduction, in: C. Luibheid/N. Russell (Hg.), John Climacus. The Ladder of Divine Ascent, New York 1982, 1-70.

Praying with the Body: the Hesychast Method and Non-Christian Parallels, in: Sobornost 14 (1992), 6-35.

Silence in Prayer: The Meaning of Hesychia, in: Ders., The Inner Kingdom: Collected Works, Vol. I, New York 2000, 89-110.

The *Way of Ascetics*: Negative or Affirmative, in: V.L. Wimbush/R. Valantasis (Hg.), Asceticism, New York 1995, 3-15.

Wasmuth, W., Wo aber bleibt die *Seele?*, in: Ders. (Hg.), Wo aber bleibt die Seele? Interdisziplinäre Annäherungen, Münster 2004, 5-20.

Weder, H., *Leiblichkeit* im Neuen Testament, in: M. Krieg/Ders. (Hg.), Leiblichkeit, Zürich 1983, 31-49.

Weigel, S., *Tränen im Gesicht*. Zur Ikonologie der Tränen in einer vergleichenden Kulturgeschichte von Trauergebärden, in: Dies./T. Kutschbach (Hg.), Gesichter. Kulturgeschichtliche Szenen aus der Arbeit am Bildnis des Menschen, München 2013, 103-126.

Weismayer, J., *Pachomius* und die Gemeinschaft der „Tabennisioten", in: Ders. (Hg.), Mönchsväter und Ordensgründer. Männer und Frauen in der Nachfolge Jesu, Würzburg 1991, 11-32.

Weller, M./P. Wiedemann, *Visual Hallucinations*. An Outline of Etiological and Pathogenetic Concepts, in: International Ophthalmology 13 (1989), 193-199.

West, M.A., *Meditation* and the EEG, in: Psychological Medicine 10 (1980), 369-375.

Whittington, B.L./S.J. Scher, Prayer and Subjective Well-being: An Examination of Six Different *Types of Prayer*, in: International Journal for the Psychology of Religion 20 (2010), 59-68.

Wiech, K. et al., *Modulation of Pain* Processing in Hyperalgesia by Cognitive Demand, in: NeuroImage 27 (2005), 59-69.

Wiech, K./I. Tracey, The Influence of *Negative Emotions* on Pain: Behavioral Effects and Neural Mechanisms, in: NeuroImage 47 (2009), 987-994.

Wieser, M./P. Pauli, Neuroscience of *Pain and Emotion*, in: M. al' Absi/M.A. Flaten (Hg.), Pain, Stress, and Emotion. Psychological and Clinical Implications, London 2016, 3-28.

Wiggins, D., Ein vernünftiger *Subjektivismus*, in: S.A. Döring (Hg.), Philosophie der Gefühle, Frankfurt a.M. 2009, 496-510.

Will, U./E. Berg, Brain Wave *Synchronisation* and Entrainment to Periodic Acoustic Stimuli, in: Neuroscience Letters 424 (2007), 55-60.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Wilson, M., The *re-tooled Mind*: How Culture re-engineers Cognition, in: Social Cognitive and Affective Neuroscience 5 (2010), 180-187.

Wimbush, V.L., *Introduction*, in: Ders./R. Valantasis (Hg.), Asceticism, New York 1995, XIX-XXXIII.

Wingert, L., *Grenzen* der naturalistischen Selbstobjektivierung, in: D. Sturma (Hg.), Philosophie und Neurowissenschaft, Frankfurt a.M. 2006, 240-260.

Winkelman, M., A *Paradigm* for Understanding Altered Consciousness: The Integrative Mode of Consciousness, in: E. Cardena/Ders. (Hg.), Altering Consciousness. Multidisciplinary Perspectives, Vol. 1: History, Culture, and the Humanities, Santa Barbara 2011, 23-44.

Neuropsychology of Shamanism, in: M. Walker/E. Fridman (Hg.), Shamanism: Am Encyclopedia of World Beliefs, Practices and Culture, Santa Barbara 2004, 187-195.

Altered States of Consciousness and Religious Behavior, in: S. Glazier (Hg.), Anthropology of Religion: A Handbook of Method and Theory, Westport 1997, 393-428.

Trance States: A Theoretical Model and Cross-Cultural Analysis, in: Ethos 14 (1986), 174-203.

Wipszycka, E., *Biblical Recitations* and Their Function in the Piety of Monastic Egypt, in: M. Choat/M.C. Giorda (Hg.), Writing and Communication, 213-220.

Wise, R., Brain Neuronal Systems Mediating *Reward Processes*, in: J.E. Smith/J.D. Lane (Hg.), Neurobiology of Opiate Reward Systems, New York 1983, 405-437.

Wolff, H.W., *Anthropologie* des Alten Testaments, München 1973.

Worthington, E.L. et al., Empirical Research on *Religion and Counseling*: a Ten-year Update and Prospectus, in: Psychological Bulletin 119 (1996), 448-487.

Wortley, J., How the Desert Fathers *Meditated*, in: Greek, Roman, and Byzantine Studies 46 (2006), 315-328.

Wubben, M./J. Vingerhoets, The Health *Benefits of Crying*, in: Emotion Researcher 23 (2008), 15-17.

Wucherer-Huldenfeld, A., *Maskierte Depression* und „Trägheit" in der klassischen Achtlasterlehre. Zur Aktualität der Frühgeschichte christlicher Spiritualität und Psychotherapie, in: Evangelische Theologie 57 (1997), 338-363.

Wuttke-Groneberg, W., Religiöse Thematisierung vitaler Vorgänge. Bemerkungen zur *Religionsphysiologie*, in: B. Gladigow/H. Kippenberg (Hg.), Neue Ansätze in der Religionswissenschaft, München 1983, 113-130.

Xygalatas, D., Can the *Study of Religion* be Scientific?, in: D. Wiebe/P. Pachis (Hg.); Chasing Down Religion: In the Sights of History and the Cognitive Sciences. Essays in Honour of Luther H. Martin, Thessaloniki 2010, 531-549.

Firewalking and the Brain: The Physiology of High-arousal Rituals, in: J. Bulbulia et al. (Hg.), The Evolution of Religion. Studies, Theories, and Critiques, Santa Margarita 2008, 189-195.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Yang, C.-J., et al., The Cortisol, Serotonin und Oxytocin are Associated with *Repetitive Behaviour* in Autism Spectrum Disorder, in: Research in Autism Spectrum Disorder 18 (2015), 12-20.

Young, R.K., *Sloth*: Some Historical Reflections on Laziness, Effort, and Resistance to the Demands of Love, in: K.Timpe/C. Boyd (Hg.), Virtues and their Vices, New York 2014, 177-198.

Zahavi, D., Naturalized *Phenomenology*, in: S. Ghallager/D. Schmicking (Hg.), Handbook of Phenomenology and Cognitive Science, New York 2010, 3-19.

Zangwill, N., *The Myth* of Religious Experience, in: Religious Studies 40 (2004), 1-22.

Zangwill, O., *Isolation Experiments*, in: The Oxford Companion to the Mind, hg. v. R.L. Gregory, Oxford 1987, 393-394.

Zenger, E., Der *Psalter* als Buch: Beobachtungen zu seiner Entstehung, Komposition und Funktion, in: id. (Hg.) Der Psalter im Judentum und Christentum, Freiburg i.Br. 1998, 1-57.

Zettelbbauer, H., *Embodiment · Verkörperungen*. Geschlecht, Körper, Kultur, in: Dies. u.a. (Hg.), Embodiment · Verkörperungen: Transdisziplinäre Analysen zu Geschlecht und Körper in der Geschichte, Göttingen 2017, 9-44.

Zhang, Y. et al., The Effects of Calorie Restriction in Depression and *Potential Mechanisms*, in: Current Neurpharmacology 13 (2015), 536-542.

Zoladz, J./A. Pilc, *The Effect* of Physical Activity on the Brain Derived Neurotrophic Factor: from Animal to Human Studies, in: Journal of Physiology and Pharmacology 61 (2010), 533-541.

Zuckerman, M./T.R. Hopkins, Need for Stimulation as a Source of *Stress Response* to Perceptual Isolation, in: Journal of Abnormal and Social Psychology 70 (1966), 371–377.

3.1.2 Lexikonartikel

Alston, [W.P.], *Art. "Religious Experience"*, in: Routledge Encyclopedia of Philosophy 8 (1998), 250-55.

Bäumer, [B.]/G. Hödl, Gebet/Meditation/Mystik – Ekstase, in: J. Figl (Hg.), Handbuch Religionswissenschaft: Religionen und ihre zentralen Themen, Innsbruck ^{2}2017, 702-717.

Cancik, [H]/H. Mohr, „Religionsästhetik", in: Handbuch religionswissenschaftlicher Grundbegriffe (HrwG), Bd. I, hg. v. H. Cancik et al., Stuttgart 1988, 120-156.

Chryssavgis, [J.], Art. „Hesychasm", in: W. Johnston/C. Kleinhenz (Hg.), Encyclopdia of Monasticism, Bd. 1&2: A-Z, London/New York 2000, 586-587.

Coue, [S.]/T. Baumeister, Art. Vita, hagiographische V, in: Lexikon für Theologie und Kirche 10, 821-23.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Flogaus, [R.], Art. ‚Hesychasmus/Hesychastischer Streit, in: Religion in Geschichte und Gegenwart, Bd. 3, Tübingen ⁵2000, 1712-1713.

Gahbauer, [F.R.], Art. Mensch V, Alte Kirche, Theologische Realenzyklopädie 22, Berlin/New York 1992, 493-501.

Goodman, [F.], Art. „Ekstase", in: Wörterbuch der Religionspsychologie, hg. v. S.R. Dunde, Gütersloh 1993, 62-67.

Görnitz, [B.], „Phantasie/Imagination", in: Metzler Lexikon Religion, Band 3, 20-23.

Gribomont, [J.], Art. 'Askese IV. NT und Alte Kirche', in: Theologische Realenzyklopädie 4 (1979), 204-225.

Grieser, [H.], Art. „Synkletika", in: Lexikon für Theologie und Kirche 9, hg. v. W. Kasper et al., Freiburg ³2000, Sp. 1077-1078.

Grieser, A., „Aesthetics", in: Vocabulary for the Study of Religion, hg. von R. Segal und K. von Stuckrad, Leiden 2015, 14-23.

Guillaumont, [A.] et al., Art. „Kellia" und „Nitria", in: The Coptic Encyclopedia, hg. v. A.S. Atiya, New York 1991, Bd. 5: 1396-1410, Bd. 6: 1794-1796.

Harich-Schwarzbauer et al., [H.], Art. „Askese", in: Religion in Geschichte und Gegenwart, Bd. 1, hg. v. H.D. Betz, Tübingen ⁴1998, 830-842.

Kaelber, [W.], „Asceticism", in: Encyclopedia of Religions, Bd. 1, hg. v. M. Eliade, New York 1987, 441-445.

LaFleur, [W.], Art. ‚Body', in: Taylor/Lopez (ed.), Critical Terms for Religious Studies, Chicago/London 1998, 36-54.

Lyre, H./S. Walter, *Situierte Kognition* (situated cognition), in: A. Stephan/J. Walter (Hg.), Handbuch Kognitionswissenschaft, Stuttgart 2013, 184-185.

Mohr, [H.], Art. „Religionsästhetik", in: Wörterbuch der Religionen, hg. von Ch. Auffarth u.a., Stuttgart 2006, 431-433.

Art. „Wahrnehmung", in: Wörterbuch der Religionen, hg. von Ch. Auffarth u.a., Stuttgart 2006, 562-563.

Art. „Wahrnehmung/Sinnessystem", in: Metzler Lexikon Religion: Gegenwart – Alltag – Medien, Bd. 3, hg. v. C. Auffarth u.a., Stuttgart u.a. 2000, 620-633.

Pauli, [J.], Art. „Apophthegmata Patrum", in: Dictionary in Early Christian Literature, hg. v. S. Döpp/W. Geerlings, New York 2000, 52.

Regnault, [L.], Apophthegmata Patrum, in: The Coptic Encyclopedia, hg. v. A.S. Atiya, Bd. 1, New York 1991, 177-178.

Ridgeon, [L.], Art. 'Dhikr', in: Encyclopedia of Islamic Civilization and Religion, hg. v. I.R. Netton, New York 2008, 143-144.

Rudder Baker, [L.], *Death* and the Afterlife, in: The Oxford Handbook of Philosophy and Religion, hg. v. W.J. Wainwright, New York 2005, 366-391.

Sautermeister, [J.], Art. „Schwermut/Verzagtheit", in: Handwörterbuch Theologische Anthropologie. Römisch-katholisch – Russisch-orthodox: Eine Gegenüberstelllung, hg. v. B. Stubenrauch/A. Lorgus, Freiburg 2013, 504-509.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Schlatter, [G.], „Askese“, in: Handbuch religionswissenschaftlicher Grundbegriffe, Bd. 2, hg. v. H. Cancik, Stuttgart 1990, 60-82.

Schnackenburg, [R.], Art. ‚Paulus‘, in: Lexikon Theologie und Kirche 8 (1963), Sp. 216-228.

Schrey, [H.-H.], Art. Leib/Leiblichkeit, in: Theologische Realenzyklopädie 20, Berlin/New York 1990, 638-643.

Schulte-Sasse, [J.], „Einbildungskraft/Imagination“, in: Ästhetische Grundbegriffe: Historisches Wörterbuch. Band 2, hg. v. K.H. Barck et al., Stuttgart 2001, 88-120.

Schweizer, [E.], Art. σάρξ, in: Theologisches Wörterbuch zum Neuen Testament VII (1964), 98-151.

Art. σῶμα κτλ., in: Theologisches Wörterbuch zum Neuen Testament VII (1964), 1024-1091.

Stewart, [C.], Art. „Prayer”, in: S. Ashbrook Harvey/D. Hun+mter (Hg.), The Oxford Handbook of Early Christian Studies, New York 2008, 744-763.

von Braun, [Chr], Art. ‚Körper‘, in: Chr. Auffarth u.a. (Hg.), Metzler Lexikon Religion. Gegenwart-Alltag-Medien, Bd. 2, Stuttgart 1999, 236-241.

Ware, [K.], Art. ‘Apatheia‘, in: The Westminster Dictionary of Christian Spirituality, hg. v. G.S. Wakefield„ Philadelphia 1983, 18-19.

Art. ‚Hesychasm‘, in: The Westminster Dictionary of Christian Spirituality, hg. v. G.S. Wakefield, Philadelphia 1983, 189-190.

Warnach, [V.], Art. „Mensch“ II: Biblisch, in: Handbuch Theologischer Grundbegriffe 2, 145-160.

Welte, [F.M.], Art. ‚Trance(techniken), in: Metzler Lexikon Religion, Bd. 3, 521-525.

Zinser, [H.], Art. „Ekstase“, in: Handbuch religionswissenschaftlicher Grundbegriffe 2, hg. v. H. Cancik u. a., Stuttgart u. a. 1990, 253-258.

3.2 Monographien

Abrams Rebillard, S., *Speaking for Salvation*: Gregor of Nazianzus as Poet and Priest in His Autobiographical Poems, Diss. Brown University 2003.

Agaiby, E., *Manual Labor* in Early Egyptian Monasticism: From the Late Fourth to the Mid-Fifth Century, Springfield 2015.

Almond, P., *Mystical Experience* and Religious Doctrine. An Investigation of the Study of Mysticism in World Religions, Berlin/New York 1982.

Antes, P./B. Uhde, *Aufbruch zur Ruhe*. Texte und Gedanken über Meditation in Hinduismus, Buddhismus und Islam, Mainz 1974.

Archer, M.S., *Being Human*, Cambridge 2000.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Asaad, G., Hallucinations in Clinical Psychiatry – *A Guide* for Mental Health Professionals, New York/London 1990.

Asad, T., *Genealogies of Religion*. Discipline und Reasons of Power in Christianity and Islam, Baltimore 1993.

Ashbrook Harvey, S., *Scenting Salvation*. Ancient Christianity and the Olfactory Imagination, Berkeley 2006.

Austin, J., *Zen and the Brain*, Cambridge 1998.

Bagnall, R., *Egypt* in Late Antiquity, Princeton 1993.

Bar-Ashal Siegal, M., Early Christian *Monastic Literature* and the Babylonian Talmud, New York 2013.

Behr, J., *Asceticism and Anthropology* in Irenaeus and Clement, Oxford 2000. 135-151.

Bell, C., *Ritual Theory*, Ritual Practice, New York 1992.

Bieler, L., *ΘΕΙΟΣ ΑΝΗΡ*. Das Bild des göttlichen Menschen, Darmstadt 1967.

Blom, J.D., *A Dictionary* of Hallucinations, New York 2010.

Blum, G., *Byzantinische Mystik*. Ihre Praxis und Theologie vom 7. Jahrhundert bis zum Beginn der Turkokratie, ihre Fortdauer in der Neuzeit, Berlin 2009.

Blume, M./R. Vaas, Gott, Gene und Gehirn. Warum Glaube nützt. Zur *Evolution der Religiosität*, Stuttgart ²2009.

Bottomley, F., *Attitudes* to the Body in Western Christendom, London 1979.

Bourdieu, P., Outline for a *Theory of Practice*, Cambidge 1977.

Bourguignon, E., *Psychological Anthropology*: An Introduction to Human Nature and Cultural Differences, New York 1979.

Bousset, W., *Apophthegmata*. Studien zur Geschichte des ältesten Mönchtums, Tübingen 1923.

Brakke, D., *Demons* and the Making of the Monk. Spiritual Combat in Early Christianity, Cambridge 2006.

Brefczynski-Lewis, J. et al., *Neural Correlates* of Attentional Expertise in Long-term Meditation Practitioners, in: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 104 (2007), 11483-11488.

Breidbach, O., *Expeditionen* ins Innere des Kopfes. Von Nervenzellen, Geist und Seele, Stuttgart 1993.

Brena, F., *Pain and Religion*: A psychophysiological Study, Springfield 1972

Brooks Hedstrom, D.L., The *Monastic Landscape* of Late Antique Egypt, New York 2017.

Brown, P., The *Body and Society*. Men, Women and Sexual Renunciation in Early Christianity, London 1989.

The Rise of *Western Christendom*: Triumph and Diversity, B. C. 200-1000, Oxford 2003.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Bumazhnov, D., Der *Mensch als Gottes Bild* im christlichen Ägypten. Studien zu Gen 1,26 in zwei koptischen Quellen des 4. und 5. Jahrhunderts, Tübingen 2006.

visio mystica im Spannungsfeld frühchristlicher Überlieferungen: Die Lehre der sogenannten Antoniusbriefe von der Gottes- und Engelschau und das Problem unterschiedlicher spiritueller Traditionen im frühen ägyptischen Mönchtum, Tübingen 2008.

Bunge, G., *Akedia*. Die geistliche Lehre des Evagrios Pontikos vom Überdruss, Würzburg 2009.

Earthen Vessels. The Practice of Personel Prayer According to the Patristic Tradition, übers. v. M.J. Miller, San Francisco 2002 (= Irdene Gefässe. Die Praxis des persönlichen Gebets nach der Überlieferung der heiligen Väter, Würzburg ^{4}2009).

Gastrimargia: Wissen und Lehre der Wüstenväter von Essen und Trinken. Dargestellt anhand der Schriften des Evagrios Pontikos, Münster 2012.

Geistliche Vaterschaft, Berlin 2010.

Burton-Christie, D., The *Word* in the Desert. Scripture and the Quest for Holiness in Early Christian Monasticism, New York 1993.

Byassee, J., An Introduction to the *Desert Fathers*, Eugene 2007.

Bynum, C., *Fragmentation* and Redemption: Essays on Gender and the Human Body in Medieval Religion, New York 1992.

The *Resurrection* of the Body in Western Christianity, 200-1336, New York ^{2}2010.

Cain, A., The Greek Historia monachorum in Aegypto. *Monastic Hagiography* in the Late Fourth Century, New York 2016.

Cameron, A., Christianity and the Rhetoric of Empire. The Development of *Christian Discourse*, Berkeley/Los Angeles 1991.

Carrier, M./J. Mittelstrass, Mind, Brain, Behavior. The *Mind-Body Problem* and the Philosophy of Psychology, Berlin/New York 1991.

Carter, D., Wandering *Begging Monks*. Spiritual Authority and the Promotion of Monasticism in Late Antiquity, Berkeley 2002.

Casey, P./B. Kelly, Fish's *Clinical Psychopathology*. Signs and Symptoms in Psychiatry, London ^{3}2007.

Casiday, A.M., *Evagrius Ponticus*, London/New York 2006.

Ceming, C., *Einheit im Nichts*. Die mystische Theologie des Christentums, des Hinduismus und des Buddhismus im Vergleich, Augsburg 2004.

Ceming, K., *Ab in die Wüste*! Mut zur Selbsterkenntnis – den Wüstenvätern abgeschaut, München 2013.

Chadwick, H., John Cassian. A Study in Primitive *Monasticism*, Cambridge 1950.

Chalmers, D., The *Conscious Mind*, Oxford 1996.

Chemero, A., Radical Embodied *Cognitive Science*, Cambridge 2009.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Chittick, W., In Search of the Lost Heart: Explorations in *Islamic Thought*, hg. v. M. Rustom u. a., New York 2012.

Chitty, D., The *Desert a City*. An Introduction to the Study of Egyptian and Palestinian Monasticism under the Christian Empire, Oxford 1966.

The Letters of Anthony the Great, übers. und hg. v. D. Chitty, Oxford 1977.

Christoph, M., *Pneuma* und das neue Sein des Glaubenden. Studien zur Semantik und Pragmatik der Rede von Pneuma in Röm 8, Frankfurt a.M. 2005.

Chryssavgis, J., In the *Heart of the Desert*, Revised: The Spirituality of the Desert Fathers and Mothers, Bloomington 2008.

Clark, A., *Being There*. Putting Brain, Body, and World Together Again, Cambridge 1997.

Mindware. An Introduction to the Philosophy of Cognitive Science, New York/Oxford 2001.

Clark, E., *Reading Renunciation*. Asceticism and Scripture in Early Christianity, Princeton 1999.

Clark, G., *Women* in Late Antiquity. Pagan and Christian Lifestyles, Oxford 1993.

Colten, H./B.M. Altevogt, *Sleep Disorders* und Sleep Deprivation. An Unmet Public Health Problem, Washington D.C. 2006.

Cooey, P.M., *Religious Imagination* and the Body. A Feminist Analysis, Oxford 1994.

Coon, B./J.O. Mitterer, *Introduction* to Psychology. Gateways to Mind and Behaviour, Belmont ^{12}2010.

Psychology. A Journey, Belmont ^{4}2011.

Cormack, M. (Hg.), Sacrificing the Self: Perspectives on *Martyrdom and Religion*, New York 2002.

Corrigan, K., *Evagrius and Gregory*. Mind, Soul and Body in the 4th Century London/New York 2016.

Cox Miller, P., *Dreams* in Late Antiquity. Studies in the Imagination of a Culture, Princeton 1994.

The *Corporeal Imagination* Signifying the Holy in Late Ancient Christianity, Philadelphia 2009.

Cox, P., *Biography* in Late Antiquity: a Quest for the Holy Man, Berkeley/Los Angeles 1983.

Cramer, W., Der *Geist Gottes* und des Menschen in frühsyrischer Theologie, Münster 1979.

Crick, F., The *Astonishing Hypothesis*. The Scientific Search for the Soul, New York 1995.

Crislip, A., *From Monastery to Hospital*. Christian Monasticism and the Transformation of Health Care in Late Antiquity, Ann Arbor 2008.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Thorns in the Flesh. Illness and Sanctity in Late Ancient Christiantiy, Philadelphia 2012.

Csordas, T., The *Sacred Self*. A Cultural Phenomenology of Charismatic Healing, Berkeley 1994.

Dahl, D., *Zum Verständnis* von Körper, Bewegung und Sport in Christentum, Islam und Buddhismus, Berlin 2008.

Daley, B., The Hope of the Early Church: A Handbook of *Patristic Eschatology*, Cambridge 1991.

Damasio, A.R., The *Feeling* of What Happens, San Diego/New York 1999.

Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain, New York 1994.

The *Feeling* of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness, London 1999.

Davidson, D. *Essays* on Actions and Events, Oxford 1980.

de Dreuille, M., *The Rule* of Saint Benedict and the Ascetic Traditions from Asia to the West, Leominster 2000.

Dietrich, A., *Introduction to Consciousness*. Neuroscience, Cognitive Science, and Pilosophy, London 2007.

Döbler, M., Die *Mystik* und die Sinne. Eine religionshistorische Untersuchung am Beispiel Bernhards von Clairvaux, Göttingen 2013.

Dodds, E.R., *The Greeks* and the Irrational, Berkeley 1951.

Dodel, F., *Das Sitzen* der Wüstenväter. Eine Untersuchung anhand der Apophthegmata Patrum, Freiburg/CH 1997.

Weisung aus der Stille. Sitzen und Schweigen mit den Wüstenvätern, Zürich 1999.

Drewal, M.T., Yoruba Ritual. *Performers*, Play, Agency, Bloomington 1992.

Duden, B., A *Repertory* of Body History, in: M. Feher u.a. (Hg.): Fragments for a History of the Human Body, Bd. III, New York 1989.

Dumoulin, H., *Östliche Meditation* und christliche Mystik, Freiburg 1966.

Zen-Buddhismus, Bd. 1, Bern 1985.

Dunn, M., The *Emergence* of Christian Monasticism. From the Desert Fathers to the Early Middle Ages, Oxford 2000.

Durkheim, E., Die elementaren *Formen* des religiösen Lebens, Frankfurt/M 2005.

Dysinger, L., *Psalmody* and Prayer in the Writings of Evagrius Ponticus, Oxford 2005.

Eccleston, C./G. Crombez, *Pain Demands Attention*: A Cognitive-Affective Model of the Interruptive Function of Pain, in: Psychological Bulletin 125 (1999), 356-366.

Elm, S., *Virgins of God*. The Making of Asceticism in Late Antiquity, Oxford 1994.

Endsjø, D.Ø., Primordial Landscapes, *Incorruptible Bodies*. Desert Asceticism and the Christian Appropriation of Greek Ideas on Geography, Bodies, and Immortality, New York 2008.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Finn, R.D., *Asceticism* in the Graeco-Roman World, Cambridge 2009.

Finneran, N., The *Archaeology* of Christianity in North Africa, Stroud 2002.

Fitschen, K., *Messalianismus* und Antimessalianismus: ein Beispiel ostkirchlicher Ketzergeschichte, Göttingen 1998.

Fleck, L., Die Entstehung und Entwicklung einer wissenschaftlichen Tatsache. Einführung in die Lehre vom *Denkstil und Denkkollektiv,* Frankfurt am Main 1980.

Flood, G., *Beyond Phenomenology*. Rethinking the Study of Religion, London/New York 1999.

Foulcher, J., *Reclaiming Humility*. Four Studies in the Monastic Tradition, Collegeville 2015.

Frank, G., The *Memory* of the Eyes. Pilgrims to Living Saints in Christian Late Antiquity, Berkeley 2000.

Frank, K.S., *Geschichte* des christlichen Mönchtums, Darmstadt ^{5}1993.

ΒΙΟΣ ΑΓΓΕΛΙΚΟΣ. Begriffsanalytische und begriffsgeschichtliche Untersuchung zum „engelgleichen Leben" im frühen Mönchtum, Münster 1964.

Franks Davis, C., The Evidential Force of *Religious Experience*, New York 1989.

Frazer, R., The *Morphology* of Desert Wisdom in the Apophthegmata Patrum, zugleich Diss., Chicago 1977.

Freeman, A., *Consciousness*. A Guide tot he Debates, Santa Barbara 2003.

Freiberger, O., *Der Askesediskurs* in der Religionsgschichte. Eine vergleichende Untersuchung brahmanischer und frühchristlicher Texte, Wiesbaden 2009.

Gahbauer, F.R., Das *anthropologische Modell*. Ein Beitrag zur Anthropologie der frühen Kirche bis Chalkedon, Würzburg 1984.

Gallagher, S., *How the Body* Shapes the Mind, Oxford 2005.

Gallagher, S./D. zahavi, The Phenomenological Mind, New York ^{2}2012.

Gemeinhardt, P., *Antonius*: der erste Mönch. Leben, Lehre, Legende, München 2013.

Gibbs Jr., R.W., *Embodiment* and Cognitive Science, Cambridge 2005.

Gilhus, I.S., Laughing Gods, *Weeping Virgins*. Laughter in the History of Religions, London/New York 1997.

Gill, C., *The Structured Self* in Hellenistic and Roman Thought, Oxford 2006.

Glucklich, A., *Sacred Pain*. Hurting the Body for the Sake of the Soul, New York 2001.

Goehring, J.E., The *Letter* of Ammon and Pachomian Monasticism, Berlin/New York 1986.

Görg, P., Die *Wüstenväter*. Antonius und die Anfänge des Mönchtums, Augsburg 2008.

Gould, G., The *Desert Fathers* on Monastic Community, Oxford 1993.

Gray Hardcastle, V., The *Myth of Pain*, Boston 1999.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Green, P., *Alexander to Actium*. The Historical Evolution of the Hellenistic Age, Berkeley/Los Angeles 1990.

Grieser, A., *Transformationen* von Unsterblichkeit. Zum Wandel religiöser Plausibilitätsmuster in der Moderne, zugl. Dissertationsschrift, Frankfurt a.M. 2008.

Gundry, R.H., *Soma* in Biblical Theology with Emphasis on Pauline Anthropology, London 1976.

Hadot, P., Philosophie als Lebensform. *Geistige Übungen* in der Antike, Berlin 1991.

Wege zur Weisheit oder was lehrt uns die antike Philosophie?, aus dem Französischem v. H. Pollmeier, Frankfurt a.M. 1999.

Hägg, T., The Art of *Biography* in Antiquity, Cambridge 2012.

Hansberger, A., Wird der Glaube durch Erfahrung gerechtfertigt? Zum erkenntnistheoretischen Status des Gehalts *religiöser Erfahrung*, Stuttgart 2009.

Harmless, W., *Desert Christians*: An Introduction to the Literature of Early Monasticism, Oxford 2004.

Harpham, G., *The Ascetic* Imperative in Culture and Criticism, Chicago 1987.

Harris, P., The Work of *Imagination*, Malden u.a. 2000.

Hausamann, S., *Alte Kirche*, Bd. 5: Der andere Weg der Orthodoxen Kirche im Osten. Zur Geschichte und Theologie vom 10. bis 15. Jahrhundert, Neukirchen 2005.

Hauschild, W.-D., *Gottes Geist* und der Mensch. Studien zur frühchristlichen Pneumatologie, München 1972.

Heimann, P., Erwähltes Schicksal. *Präexistenz der Seele* und christlicher Glaube im Denkmodell des Origenes, Tübingen 1988.

Heimerl, T., Das Wort gewordene Fleisch. Die *Textualisierung des Körpers* in Patristik, Gnosis und Manichäismus, Frankfurt 2003.

Heine, M., Die *Spiritualität* der Asketinnen. Von den Wüstenmüttern zum städtischen Asketinnentum im östlichen Mittelmeerraum und in Rom vom 3. bis zum 5. Jahrhundert, Münster 2008.

Heine, S., *Grundlagen* der Religionspsychologie. Modelle und Methoden, Göttingen 2005.

Hell, Die Sprache der Seele verstehen. Die *Wüstenväter als Therapeuten*, Freiburg i.Br. ^{4}2013.

Henry, F., *Inkarnation*. Eine Philosophie des Fleisches, Freiburg/München 2002.

Philosophy and the *Phenomenology* of the Body, The Hague 1975.

Hense, E., *Frühchristliche Profilierungen* der Spiritualität. Unterscheidung der Geister in ausgewählten Schriften, Berlin 2010.

Heussi, K., Der *Ursprung* des Mönchtums, Tübingen 1936.

Hewitt, K., *Mutilating the Body*. Identity in Blood and Ink, Bowling Green 1997.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Hjelde, S., Die *Religionswissenschaft* und das Christentum. Eine historische Untersuchung über das Verhältnis von Religionswissenschaft und Theologie, Leiden 1994.

Holmes Katz, M., *Prayer* in Islamic Thought and Practice, New York 2013.

Holmquist, A., *Alternative States* of Consciousness in Shamanism, Imaginal Psychotherapies, Hypnotherapy, and Meditation including a Shamanism and Meditation Inspired Personal and Professional Training Program for the 21st Century, PhD Dissertation, Honolulu 2000.

Holze, H., *Erfahrung und Theologie* im frühen Mönchtum. Untersuchungen zu einer Theologie des monastischen Lebens bei den ägyptischen Mönchsvätern, Johannes Cassian und Benedikt von Nursia, Göttingen 1992.

Horn, C., *Antike Lebenskunst.* Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern, München 1998.

Høystad, O.M., *Kulturgeschichte des Herzens*. Von der Antike bis zur Gegenwart, aus dem Norwegischen v. F. Zuber, Köln u.a. 2006.

Hunt, H., *Clothed in the Body*. Asceticism, the Body and the Spiritual in the Late Antique Era, New York 2016.

Hunter, D.G., *Marriage*, Celibacy, and Heresy in Ancient Christianity: The Jovinianist Controversy, New York 2007.

Husserl, E., *Ideen* zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie, Buch II: Phänomenologische Untersuchungen zur Konstitution, Haag 1952.

Iyadural, J., Transformative Religious Experience. A Phenomenological Understanding of *Religious Conversion*, Eugene 2015.

James, W., *Essays* in Radical Empiricism, hg. von F. Burkhardt, Cambridge 1976.

The *Principles* of Pschology, Cambridge 1981.

The *Varieties* of Religious Experience. A Study in Human Nature, Hammondsworth 1902/1982.

Johnson, C., The Globalization of *Hesychasm* and the Jesus Prayer: Contesting Contemplation, London/New York 2010.

Johnson, M., The *Body in the Mind*: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason, Chicago 1987.

Johnston, W., *Spiritualität und Transformation*. Erneuerung aus den Quellen östlicher und westlicher Mystik, München 1986.

Jung, M., *Erfahrung und Religion*. Grundzüge einer hermeneutisch-pragmatischen Religionsphilosophie, Freiburg i.Br./München 1999.

Käbisch, D., *Erfahrungsbezogener Religionsunterricht*. Eine religionspädagogische Programmformel in historischer und systematischer Perspektive, Tübingen 2009.

Kaelber, W., *Understanding Asceticism* – Testing a Typology, in: V.L. Wimbush/R. Valantasis (Hg.), Asceticism, New York 1995.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Kamper, D. / Chr. Wulf (Hg), Die *Wiederkehr des Körpers*, Frankfurt/M. 1982.

Karpp, H., *Probleme* altchristlicher Anthropologie. Biblische Anthropologie und philosophische Psychologie bei den Kirchenvätern des dritten Jahrhunderts, Gütersloh 1950.

Katz, J., *How Emotions Work*, Chicago/London 1999.

Katz, S. (Hg.), *Mysticism and Language*, New York 1992.

Mysticism and Sacred Scripture, New York 2000.

Kippenberg, H.G./K. von Stuckrad, *Einführung* in die Religionswissenschaft, München 2003.

Kissin, B., Conscious and *Unconscious Programs* in the Brain, New York 1986.

Kluge, S.A., *Sufis* and Saints' Bodies: Mysticism, Corporeality, and Sacred Power in Islam, Chapel Hill 2007.

Knoblauch, H., Die *kommunikative Konstruktion* der Wirklichkeit, Wiesbaden 2017.

Koch, A., Die *Leibesübungen* im Urteil der Antiken und frühchristlichen Anthropologie. Ein Beitrag zur Geschichte des Sports, Stuttgart 1965.

Koch, A., *Körperwissen*. Grundlegung einer Religionsaisthetik (Reihe: Perspektiven der Religionswissenschaft), zugl. Habilitationsschrift, Open-access Publikation der UB München, Universität München 2007 (URL: http://epub.ub.uni-muenchen.de/12438/).

Kokoszka, A., *States of Consciousness*: Models for Psychology and Psychotherapy, New York 2007.

Koll, J., *Körper beten*: Religiöse Praxis und Körpererleben, Stuttgart 2007.

Komjathy, L., Introducing *Contemplative Practices*, Oxford 2018.

Konyndyk DeYoung, R., *Glittering Vices*. A New Look at the Seven Deadly Sins and Their Remedies, Grand Rapids 2009.

Kroll, J./B. Bachrach, The *Mystic Mind*. The Psychology of Medieval Mystics and Ascetics, New York/London 2005.

Krönung, B., *Gottes Werk* und Teufels Wirken. Traum, Vision und Imanigation in der frühbyzantinischen monastischen Literatur, Berlin/Boston 2014.

Krueger, D., *Writing and Holiness*. The Practice of Authorship in the Early Christian East, Philadelphia 2004.

Kurzewitz, C., *Weisheit und Tod*. Die Ätiologie des Todes in der Sapientia Salomonis, Tübingen 2010.

Kushida, C.A. (Hg.), *Sleep Deprivation*. Basic Science, Physiology, and Behaviour, New York 2004.

Lakoff, G., Women, Fire, and Dangerous Things, Chicago 1987.

Lakoff, G./M. Johnson, Metaphers We Live By, Chicago 1980.

Philosophy of the Flesh. The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought, New York 1999.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Lämmermann, G., Einführung in die *Religionspsychologie*. Grundfragen – Theorien – Themen, Neukirchen-Vluyn 2006.

Lanwerd, S., *Religionsästhetik*. Studien zum Verhältnis von Symbol und Sinnlichkeit, Würzburg 2002.

Larchat, J.-C., The *Theology of Illness*, übers. v. J. und M. Breck, New York 2002

Larson, L., *Pedagogical Parallels*: Re-reading the Apophthegmata Patrum, New York 2006.

Laughlin, C.D., Body, Brain, and Behaviour: The Neuroanthroplogy of the *Body Image*, in: Anthropology of Consciousness 8 (1997), 49-68.

Lausberg, H., Handbuch der literarischen *Rhetorik*, Stuttgart [3]1990.

Lawson, E.T./R.N. McCauley, *Rethinking Religion*. Connecting Cognition and Culture, Cambridge 1993.

LeDoux, J., The *Synaptic Self*. How Our Brains Become Who We Are, New York 2002.

Legrain, V. et al., A Neurocognitive Model of *Attention to Pain*: Behavioural and Neuroimaging Evidence, in: Pain 144 (2009), 230-232.

Lehtipuu, O., *Debates* over the Resurrection of the Dead. Constructing Early Christian Debates, New York 2015.

Lewis, I.M., *Ecstatic Religion*: A Study of Shamanism and Spirit Possession, London 1971.

Lindemann, U./M. Schmitz-Emans (Hg.), *Was ist eine Wüste?* Interdisziplinäre Annäherungen an einen interkulturellen Topos, Würzburg 2000.

Lorenz, M., *Leibhaftige Vergangenheit*. Einführung in die Körpergeschichte, Berlin 2000.

Lundhaug, H./L. Jenott, The *Monastic Origins* of the Nag Hammadi Codices, Tübingen 2015.

Malone, E., *The Monk* and the Martyr. The Monk as the Successor of the Martyr, Washington 1950.

Margreiter, R., *Erfahrung und Mystik*. Grenzen der Symbolisierung, Berlin 1997.

Markschies, C., *Gottes Körper*. Jüdische, christliche und pagane Gottesvorstellungen in der Antike, München 2016.

Marrou, H., A *History* of Education in Antiquity, New York 1956.

Martin, C./T. McCutcheon (Hg.), *Religious Experience*. A Reader, London 2008.

McDowell, J., *Mind and World*, Cambridge 1996.

McCaffery , M. et al., *Schmerz*. Ein Handbuch für die Pflegepraxis, Berlin 1997.

McWilliam Dewart, J., *Death and Resurrection*, Wilmington 1986.

Mellor, P./C. Shilling, Reforming the Body, London 1997.

Merleau-Ponty, M., Das *Primat* der Wahrnehmung, hg. v. L. Wiesing, übers. v. J. Schröder, Frankfurt a.M. 2003.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Das Sichtbare und das Unsichtbare, hg. v. C. Lefort, übers. v. R. Giuliani u. B. Waldenfels, München 1994.

Phänomenologie der Wahrnehmung, hg. u. übers. v. R. Boehm, Berlin 1974.

Merton, T., The Wisdom of the Desert. Sayings from the Desert Fathers of the Fourth Century, übers. und hg. v. T. Merton, New York 1960.

Meyer, B., Mediation and the Genesis of Presence: Towards a *Material Approach* to Religion, Utrecht 2012.

Michaels, A., Die Kunst des einfachen Lebens. Eine *Kulturgeschichte der Askese*, München 2004.

Milchner, H.J., Nachfolge Jesu und *Imitatio Christi*. Die theologische Entfaltung der Nachfolgethematik seit den Anfängen der Christenheit bis in die Zeit der Devotio Moderna – unter besonderer Berücksichtigung religionspädagogischer Ansätze, Münster 2004.

Miles, M.R., Fullness of Life. Historical Foundations for a *New Asceticism*, Westminster 1981.

Practicing Christianity. Critical Perspectives for an Embodied Spirituality, Eugene 1990.

Miller-Kipp, G., Wie ist *Bildung* möglich? Die Bildung des Geistes unter pädagogischem Aspekt, Weinheim 1992.

Mograbi, G., Meditation and the Brain: Attention, *Control and Emotion*, in: Mens Sana Monographs 9 (2011), 276-283.

Mollenhauser, K/C. Wulf (Hg.), *Aisthesis/Ästhetik*. Zwischen Wahrnehmung und Bewusstsein, Weinheim 1996.

Morris, B., *Religion and Anthropology*. A Critical Introduction, New York 2006.

Morris, E., *Rhythm in Acting* and Performance Embodied Approaches and Understandings, London/New York 2017.

Moschos, D., *Eschatologie* im ägyptischen Mönchtum. Die Rolle christlicher eschatologischer Denkvarianten in der Geschichte des frühen ägyptischen Mönchtums und seiner sozialen Funktion, Tübingen 2010.

Muehlberger, E., *Angels* in Late Ancient Christianity, New York 2013.

Müller, B., Der *Weg des Weinens*. Die Tradition des „Penthos" in den Apophthegmata Patrum, Göttingen 2000.

Nagel, P., Die *Motivierung* der Askese in der alten Kirche und Ursprung des Mönchtums, Berlin 1966.

Natterer, P., *Philosophie des Geistes*. Mit einem systematischen Abriss zur biologischen Psychologie und Kognitionswissenschaft, Norderstedt 2011.

Nelson, J.M., *Psychology*, Religion, and Spirituality, New York 2009.

Newcomb, T.W., *Social Psychology*, London 1952.

Nicholas, J.G. et al., *Vom Neuron* zum Gehirn. Zum Verständnis der zellulären und molekularen Funktion des Nervensystems, Heidelberg u.a. ²2002.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Noë, A., *Action* in Perception, Cambridge 2004.

Northoff, G., *Das Gehirn*. Eine neurophilosophische Bestandsaufnahme, Paderborn 2000.

Novak, K., Das *Christentum*. Geschichte, Glaube, Ethik, München [4]2007.

Oeser, E./F. Seitelberger, *Gehirn*, Bewußtsein und Erkenntnis, Darmstadt [2]1995.

Otto, R., *Das Heilige*, München 1963/1917.

Pagels, E., *Adam*, Eve and the Serpent, New York 1988.

Paintner, C., *Desert Fathers* and Mothers: Early Christian Wisdom Sayings – Annotated and Explained, Woodstock 2012.

Pargament, K.I, *Spiritually Integrated Psychotherapy*. Understanding and Addressing the Sacred, New York 2007.

The *Psychology* of Religion and Coping, New York 1997.

Patterson, P.A., *Visions of Christ*. The Anthropomorphite Controversy of 399 CE, Tübingen 2012.

Pekala, R., *Quantifying Consciousness*: An Empirical Approach, New York 1991.

Pennington, M., *Centering Prayer*: Renewing an Ancient Christian Prayer Form, New York 1980.

Perkins, J., The *Suffering Self*. Pain and Narrative Representation in the Early Christian Era, London/New York 1995.

Petri, H./J. Govern, *Motivation*. Theory, Research and Application, Belmont [6]2013

Pettersen, A., Athanasius and the *Human Body*, Bristol 1990.

Proudfoot, W., *Religious Experience*, Berkley/Los Angeles/London 1985.

Pujiula, M., *Körper* und christliche Lebensweise. Clemens von Alexandreia und sein Paidagogos, Berlin/New York 2006.

Ranke-Heinemann, U., Das *frühe Mönchtum*. Seine Motive nach den Selbstzeugnissen, Essen 1964.

Rapp, C., *Brother Making* in Late Antiquity and Byzantium. Monks, Laymen, and Christian Ritual, New York 2016.

Holy Bishops in Late Antiquity. The Nature of Christian Leadership in an Age of Transition, Berkeley/Los Angeles 2005.

Robinson, A.T., *The Body:* A Study in Pauline Theology, Londo 1952.

Robinson, S., The *Religious Ideas* of the Old Testament, Edinburgh 1949.

Rönnegard, P., *Threads and Images*: The Use of Scripture in Apophthegmata Patrum, Lund 2007.

Roth, G., *Aus Sicht* des Gehirns, Frankfurt a.M. 2003.

Rotman, Y., *Insanity and Sanctity* in Byzantinum. The Ambiguity of Religious Experience, Cambridge 2016.

Rouget, G., Music and Trance*: A Theory* of the Relations Between Music and Possession, Chicago 1985.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Rousseau, P., *Ascetics*, Authority, and the Church in the Age of Jerome and Cassian, Oxford 1978

Rubenson, S., The *Letters of St. Antony*. Monasticism and the Making of a Saint, Minneapolis 1995.

Rudolph, K., *Geschichte* und Probleme der Religionswissenschaft, Leiden u.a. 1992.

Ryrie, A., The *Desert Movement*. Fresh Perspectives on the Spirituality of the Desert, London 2011.

Saler, B., *Conceptualizing Religion*: Immanent Anthropologists, Transcendent Natives, and Unbounded Categories, New York 2000.

Saroglou, V., *Paternitas Function*. Structuring the Religious Experience, übers. v. S. Allen, Paris 1997.

Schaeffler, R., Erfahrung als Dialog mit der Wirklichkeit. Eine Untersuchung zur *Logik der Erfahrung*, Freiburg 1995.

Schnelle, U., *Theologie* des Neuen Testaments, Göttingen 2007.

Scholem, G., Major Trends in Jewish Msyticism, New York 1941.

Schover, L./S.B. Jensen, *Sexuality and Chronic Illness*. A Comprehensive Approach, New York/London 1988.

Schroeder, C.T., 'Disciplining the Monastic Body: Asceticism, Ideology, and *Gender* in the Egyptian Monastery of Shenoute of Atripe, Ph.D. Diss. Duke University 2002.

Monastic Bodies. Discipline and Salvation in Shenute of Atripe, Philadelphia 2007.

Schroer, S./T. Staubli, Die *Körpersymbolik* der Bibel, Darmstadt 1998.

Schulz, G./J. Ziemer, *Mit den Wüstenvätern* und Wüstenmüttern im Gespräch, Göttingen 2010.

Schuth, K., Die Tore des Gebets sind niemals geschlossen. Die Wüstenväter und ihr *unablässiges Beten*, Münster 2001.

Sedlacek, K.-L. et al., *Emergenz*. Strukturen der Selbstorganisation in Natur und Technik, Norderstedt 2010.

Sellars, W., *Science*, Perception and Reality, London 1963.

Sharpe, E.J., *Understanding Religion*, New York 1983.

Shaw, T., The *Burden of the Flesh*: Fasting and Sexuality in Early Christianity, Minneapolis 1998.

Siegel, J., The *Neural Control* of Sleep and Waking, New York 2002.

Singer, W., Der Beobachter im Gehirn. Essays zur *Hirnforschung*, Frankfurt a.M. 2002.

Slade, P./R. Bentall, *Sensory Deception*. A Scientific Analysis of Hallucinations, Baltimore 1988.

Smith, J.Z., *Imagining Religion*. From Babylon to Jonestown, Chicago/London, 1982.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Sorabji, R., *Emotion* and Peace of Mind. From Agitation to Christian Temptation, Oxford 2000.

Self: Ancient and Modern Insights about Individuality, Life, and Death, Oxford 2006.

Spiegelhalder, K. et al., *Schlafstörungen*. Göttingen ² 2011.

Spitzer, M., *Halluzinationen*: Ein Beitrag zur allgemeinen und klinischen Psychopathologie, Berlin 1988.

Stewart, C., *Cassian the Monk*, New York 1998.

Strutwolf, H., *Gnosis als System*. Zur Rezeption der valentinianischen Gnosis bei Origenes, Göttingen 1993.

Suedfeld, P., *Restricted Environmental Stimulation:* Research and Clinical Applications, New York 1980.

Sundén, H., Die *Religion und die Rollen*: eine psychologische Untersuchung, Berlin 1966.

Tambornino, L., *Schmerz*: Über die Beziehung physischer und mentaler Zustände, Berlin/Boston, 2013.

Taves, A., *Religious Experience* Reconsidered, Princeton 2009.

Thaut, M., Rythm, Music, and the Brain: Scientific Foundations and *Clinical Applications*, New York/London 2005.

Thommen, L., *Antike Körpergeschichte*, Zürich 2007.

Tloka, J., *Griechische Christen* – christliche Griechen. Plausibilisierungsstrategien des antiken Christentums bei Origenes und Johannes Chrysostomos, Tübingen 2005.

Turner, J.W./T.H. Fine, *Restricted Environmental Stimulation*: Research and Commentary, Toledo 1990.

Turner, V., Dramas, Fields and Metaphors. *Symbolic Action* in Human Society, Ithaca 1974.

Vaitl, D., *Veränderte Bewusstseinszustände*. Grundlagen – Techniken – Phänomenologie, Stuttgart 2012.

van Gennep, A., Les rites de passage. 1909. Deutsch: *Übergangsriten*. Frankfurt/M. 2005.

Varela, F./E. Thompson/E. Rosch, The *Embodied Mind*: Cognitive Science and Human Experience, Cambridge 1991.

Vasquéz, M., More than Belief: A *Materialst Theory* of Religion, Oxford/New York 2011.

Vernon, J., *Inside the Black Box*. Studies of Sensory Deprivation, New York 1963.

Vingerhoets, J., Why only Humans Weep. Unravelling the *Mystery of Tears*, New York 2013

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Vinzent, M., (Hg.), Studia Patristica LV: Papers Presented at the Sixteenth Interantional Conference on Patristic Studies Held in Oxford, Bd. 3: *Early Monasticism* and Classical Paideia, Leuven 2013

Völker, W., *Scala Paradisi*. Eine Studie zu Johannes Climacus und zugleich eine Vorstudie zu Symeon dem Neuen Theologen, Wiesbaden 1968.

von Dülmen, R. (Hg.), *Körper-Geschichten*, Frankfurt a.M. 1986.

von Dülmen, R., *Erfindung des Menschen*. Schöpfungsträume und Körperbilder 1500-2000, Wien/Köln/Weimar 1998.

von Kutschera, F., *Glaube und Vernunft*, Berlin/New York 1990.

Waldenfels, B., Das *leibliche Selbst*. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes, Frankfurt a.M. 2001.

Wallace, B./L.E. Fisher, *Consciousness* and Behaviour, Portland 1999.

Walsh, R./F. Vaughan, *Paths Beyond Ego*: The Transpersonal Vision, Los Angeles 1993.

Ward, B., *Apophthegmata Matrum*, Berlin 1985.

Warkotsch, A., *Antike Philosophie* im Urteil der Kirchenväter. Christlicher Glaube im Widerstreit der Philosophen. Texte in Übersetzungen, München 1973.

Watson, R./T.N. Fawcett, *Pathophysiology*, Homeostasis and Nursing, New York 2003

Weber, M., *Wirtschaft und Gesellschaft*, Teilband 2: religiöse Gemeinschaften, hg. v. H. Kippenberg, Tübingen 1988.

Weidemann, H.U. (Hg.), *Asceticism and Exegis* in Early Christianity. The Reception of New Testament Texts in Ancient Ascetic Discourses, Göttingen 2013.

Widmer, P., *Mystikforschung* zwischen Materialismus und Metaphysik. Eine Einführung, Freiburg u.a. 2004.

Wilken, R.L., *Der Geist* des frühen Christentums, Darmstadt 2004.

Wilkins, J./R. Nadeau (Hg.), A Companion to *Food in the Ancient World*, Oxford 2015.

Williams, M.A., *The Immovable Race*. A Gnostic Designation and the Theme of Stability in Late Antiquity, Leiden 1985.

Williams, R., *Faith and Experience* in Early Monasticism: New Perspectives in the Letters of Ammonas, Akademische Reden und Kolloquien der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Bd. 20, Erlangen-Nürnberg 2002.

Wimbush, L., *Renunciation* Towards Social Engineering. An Apologia for the Study of Asceticism in Graeco-Roman Antiquity, Claremont 1986.

Winter, F., Das Frühchristliche *Mönchtum* und der Buddhismus. Religionsgeschichtliche Studien, Frankfurt a.M. 2008.

Wyrwa, D., Die *christliche Platonaneignung* in den Stromateis des Clemens von Alexandrien, Berlin/New York 1983.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

Xygalatas, D., *The Burning Saints*. Cognition and Culture in the Fire-walking Rituals of the Anastenaria, London/New York 2012.

Zubek, J. (Hg.), Sensory Deprivation. Fifteen Years of Research, New York 1969.

Zuckerman, M., *Sensation Seeking*. Beyond the Optimal Arousal, New Jersey 1979.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.

https://doi.org/10.5771/9783828871397 - Generiert durch IP 216.73.216.60, am 23.01.2026, 13:42:05. © Urheberrechtlich geschützter Inhalt. Ohne gesonderte Erlaubnis ist jede urheberrechtliche Nutzung untersagt, insbesondere die Nutzung des Inhalts im Zusammenhang mit, für oder in KI-Systemen, KI-Modellen oder Generativen Sprachmodellen.