

21.07.2026 | 06:50 Uhr

Worte auf den Weg / Worte für den Tag | Radio 3

Ein Beitrag von

Elena Griepentrog

Wüstenväter, Wüstenmütter

und die Frage der Mitte

Das „Große Rennen“ beginnt oft schon bevor wir richtig im Tag angekommen sind. Der Wecker klingelt, der Blick aufs Handy, all die Termine heute, das Meeting, die gute Freundin feiert Geburtstag, die Kinder müssen zum Training. Noch bevor wir den ersten Kaffee trinken, sind unsere Gedanken schon überall gleichzeitig. Dann können wir es gut spüren: Wir sind aus unserer Mitte gefallen.

Dieser Zustand ist offenbar urmenschlich. Schon die frühen Wüstenväter und Wüstenmütter sprachen davon. Männer und Frauen in der Spätantike, die sich bewusst in die weite Wüste Ägyptens zurückgezogen hatten. Sie wollten raus aus dem auch damals unruhigen Alltag, rein in die Stille, die Einsamkeit. Hier versuchten sie, ihren Gott und sich selbst wiederzufinden. Die Stille lehrte sie Weisheit. Und so suchten immer wieder Menschen ihren klugen Rat.

Ein Wort der Wüstenväter lautet zum Beispiel: „Setze dich in deine Zelle, und deine Zelle wird dich alles lehren.“ Klingt erst mal merkwürdig. Aber die „Zelle“ war nicht einfach ein Raum aus Lehm oder Stein. Sie war ein Bild für die innere Sammlung. Für den Ort, an dem ein Mensch aufhört wegzulaufen – vor seinen Gefühlen, seinen Sorgen, seinen Sehnsüchten.

Die Wüstenmütter und Wüstenväter wussten: Wer sich ständig von außen bestimmen lässt, verliert die Verbindung zu sich selbst. Eine der großen Wüstenmütter, Amma Syncletica, sagte sinngemäß: „Wer ein Schiff baut, achtet darauf, dass kein Wasser eindringt.“ So müssen wohl auch wir darauf achten, was wir in unser Leben hineinlassen. Und was draußen bleiben muss.

Das ist ein bemerkenswert aktueller Gedanke. Jeden Tag strömen Stimmen, Informationen, Bilder und Meinungen auf uns ein. Manches davon ist wichtig. Aber vieles zieht uns von uns selbst weg. Da hilft oft ein kurzes Innehalten: Was ist eigentlich wirklich wichtig? Und was raubt mir den inneren Frieden? Oft genügt ein bewusster Atemzug. Ein kurzes Gebet. Ein Augenblick, wo wir in uns selbst zu Hause sind. In unserer Mitte.