

# „Erkennen, was uns im Innersten antreibt“

Wie die Philosophie zu einem gelingenden Leben beitragen kann, dafür ist Katharina Ceming Expertin. Demnächst spricht die Professorin in Hof über die innere Haltung.

*Frau Professor Ceming, Ihr Thema ist die Kunst des guten Lebens. Im Vorjahr waren Sie mit dem Thema „Glück“ in Hof zu Gast, jetzt halten Sie einen Workshop zur Spiritualität der Wüstenväter. Was haben diese Eremiten mit einem gelingenden Leben zu tun?*

Die Art, wie sich die Wüstenväter in Ägypten bereits vor rund 1700 Jahren mit sich selbst auseinandergesetzt haben, hat bis heute nichts an Aktualität verloren. Sie sind in die Wüste gegangen, um zu innerer Ruhe zu kommen. Die Wüstenväter haben geglaubt, dass der Mensch, der seine inneren Triebkräfte und Leidenschaften beherrscht, einen Zugang zu der göttlichen Dimension finden kann. Die Mönche haben sich in der Wüste mit ihren inneren Seelenkräften auseinandergesetzt. Die Wüste galt auch als die Heimat der Dämonen. Heute würden wir das mit negativen Gefühlen oder Dunkelheiten umschreiben, die aus unserem Inneren aufsteigen. Solange ein Mensch nicht bereit ist, sich diesen Dingen zu stellen, wird er immer fremdbestimmt sein. Das wussten schon die Wüstenväter. Man könnte sagen, es ging ihnen darum, zu innerer Autonomie zu kommen, um offen zu werden für eine andere Dimension.

*Kann diese Suche der Wüstenväter nach Abgeschiedenheit im weitesten Sinne uns heute helfen, der Reizüberflutung zu entkommen?*

Die älteren Mönche haben schon damals die jungen immer wieder ermahnt, in ihrer eigenen Zelle zu bleiben, also sich ins eigene Innere zu

rückzuziehen und die Reize von außen zu reduzieren. Gerade für unsere getriebene Welt ist diese Erkenntnis hochaktuell. Wir sind heute mit unglaublich vielen Dingen konfrontiert. Weniger ist mehr – diesem Motto hätten die Wüstenväter sicherlich zugestimmt.

*In Ihrem Buch „Ab in die Wüste“ schreiben Sie, es gehe um den Mut zur Selbsterkenntnis. Moderne*

## Interview



mit Professorin Katharina Ceming,  
Theologin und Philosophin

*Menschen aber seien von früh bis spät auf der Flucht vor sich selbst.*

Durch die unendlich vielen Möglichkeiten haben wir das Gefühl, wir müssen ganz viel tun. Einerseits wollen wir uns selbst verwirklichen, andererseits laufen wir vor uns selbst davon. Eine Auseinandersetzung mit den innersten Wünschen findet oft überhaupt nicht statt. Letztendlich geht es darum – damals wie heute – zu erkennen, was uns im Innersten antreibt. Das ist ein wichtiger Impuls für uns.

*Was erwartet die Besucher des Workshops in Hof am 11. Februar?*

Sie erhalten einen Einblick in die Welt der Wüstenväter. Denn die haben die spirituelle Tradition des Christentums geprägt. Wir werden mit kurzen Texten aus diesem Bereich arbeiten, dazu kommen Selbstreflexionen, kurze meditative Aspekte, in denen wir versuchen, den Erfahrungen der Wüstenväter auf die Spur zu kommen: zum Beispiel zur Ruhe zu kommen, zur Urteilsenthaltung oder zur Gelassenheit.

*Apropos Gelassenheit: Die ist Thema Ihres Vortrags am 10. Februar.*

*Lässt sich Gelassenheit lernen?*

(lacht) Ich würde sagen: Ja und Nein. Es gibt Menschen, die sind von Haus aus entspannt, da braucht's extrem viel, bis die mal aus ihrer inneren Ruhe gerissen werden, und es gibt Menschen, die sind das glatte Gegenteil. In meinem Vortrag möchte ich Gelassenheit als innere Haltung dem Leben gegenüber vorstellen. Wenn ich die einübe, trägt sie dazu bei, dass ich entspannter mit den Elementen meines Lebens umgehen kann. Gelassenheit ist allerdings kein Selbstoptimierungstool. Es kommt vielmehr darauf an, eigene Glaubenssätze, Haltungen und Überzeugungen anzuschauen, zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. Das braucht natürlich Zeit. Das kann man nicht in einem Wochenendkurs lernen. Wer das behauptet, ist unseriös. Aber man kann an einem Wochenende mit diesem Weg beginnen.

*Das Gespräch führte Beate Franz*

## Philosophisches Wochenende in Hof

Der Freundeskreis Hof der Evangelischen Akademie Tutzing und die Volkshochschule im Landkreis Hof laden zu einem philosophischen Wochenende mit Professorin Katharina Ceming in Hof ein. Der Vortrag „Philosophische Impulse für ein gelingendes Leben – Gelassenheit“ ist am 10. Februar, 19.30 Uhr, in der Münch-Ferber-Villa, Eintritt 10 Euro.

Am 11. Februar, 10 bis 17 Uhr, gibt es im Gemeindehaus St. Lorenz den Workshop „Ab in die Wüste“ – Die Spiritualität der Wüstenväter“ (50 Euro). Für Workshop-Teilnehmer ist der Eintritt zum Vortrag frei. Für den Workshop ist eine Anmeldung erforderlich bei Runhild Laubmann, Telefon 09281/93200, E-Mail Runhild.Laubmann@t-online.de.