

# RelBib

Bibliography of the Study of Religion

<https://relbib.de>

Dear reader,

the article

„*Athleten des Geistes und des Körpers*“: *Enthaltsamkeit als Lebensform* by Manfred Hutter

was originally published in

*Weltfremdheit: alternative Lebensentwürfe in den Religionen der Welt* / mit Beiträgen von Manfred Hutter und weiteren - Franz Schmitt Verlag, 2015, pages 11-27

This article is used by permission of Publishing House Franz Schmitt

Thank you for supporting Green Open Access.

Your RelBib team

EBERHARD KARLS  
UNIVERSITÄT  
TÜBINGEN



UNIVERSITÄTSBIBLIOTHEK

## **„ATHLETEN DES GEISTES UND DES KÖRPERS“: ENTHALTSAMKEIT ALS LEBENSFORM**

*Manfred Hutter*

Dass sportliche Spitzenleistungen oder berufliche Erfolge nicht ohne Training, Anstrengung und teilweisen Verzicht oder zumindest zeitweilige Zurückstellung anderer Interessen erbracht werden können, ist bekannt. Um solche Erfolge zu erzielen, sind – im weitesten Sinne – unterschiedliche Praktiken der Enthaltensamkeit notwendig, d. h. „Enthaltensamkeit“ ist keineswegs „nur“ eine religiöse Angelegenheit, sondern ein Aspekt des alltäglichen Lebens. Dabei ist es selbstverständlich unzutreffend, wenn man nur an „Verzicht“ denkt, sondern Enthaltensamkeit dient vielmehr dazu, in unterschiedlicher Weise den Körper und den Geist „athletisch“ zu trainieren. Daher greifen manche religiöse Richtungen bewusst das Bild auf, dass auch religiöses Bemühen ein Wettkampf ist; Paulus verwendet das Bild des asketischen Läufers, der einen irdischen Preis gewinnen will, wohingegen der Christ einen unvergänglichen Siegeskranz erringen will (1 Kor 9,24-27). Etwas mehr als ein Jahrhundert später empfiehlt der frühchristliche Autor Clemens von Alexandrien christlichen Männern (zeitbedingt jedoch nicht Frauen) Ringkampf und Ballspiel zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit, wobei er die stoische Idee der Vergeistigung des antiken Wettkampfs aufgreift, um dies auch für die christliche Lebensführung zu nutzen – Christen sollen Athleten des Körpers, aber auch des Geistes sein. Moderne Religionen wissen ebenfalls um den Nutzen solcher körperbezogener Techniken, um diese für die geistige Entwicklung einzusetzen. Als ein bekanntes Beispiel dafür kann man die Yoga- und Askesepraxis nennen, die auf den aus Indien stammenden Guru Sri Chinmoy (1931-2007) zurückgeht, dem spektakuläre Leistungen zugeschrieben werden – v. a. im Marathonlauf und im Gewichtheben. Solche Leistungen sollen der spirituellen Entwicklung dienen, indem durch das Laufen eine Selbsttranszendierung und eine Entwicklung zum inneren Frieden des Einzelnen erreicht werden.<sup>1</sup> Auch die

---

<sup>1</sup> M. Hutter, Sri-Chinmoy-Bewegung, in: R. Hempelmann (Hg.), *Panorama der neuen Religiosität. Sinnsuche und Heilsversprechen zu Beginn des 21. Jahrhunderts*, Gütersloh 2005, 352-355.

Anhänger setzen für die eigene Vervollkommnung auf ihrem spirituellen Weg körperliche Leistungsfähigkeit ein, wie auch die so genannten „Weltfriedensläufe“, die seit 1987 organisiert werden, zeigen, um nicht nur ein Bewusstsein für – religionsübergreifende – Aktivitäten für ein Bemühen um Weltfrieden zu schaffen, sondern die sportliche Betätigung soll auch die Qualität des gottgeweihten Körpers der Anhänger steigern. Dazu kommen weitere Körpertechniken und Praktiken der Askese wie Speisevorschriften, Enthaltung von Nikotin und Alkohol, aber auch aller Sexualität sowohl außerhalb als auch innerhalb der Ehe. Dadurch kann man Sri Chinmoys Anhänger als „Athleten des Geistes und der Körpers“ charakterisieren, vielleicht sogar in extremer Form, was die Religionsgemeinschaft manchmal auch in den Fokus von Kritikern bringt.

Der „Wettkampf“, um sich selbst zu besiegen, vermag dabei eine „Brücke“ zu Formen des Ordenslebens zu bilden, da diese Lebensform – für die Leistungssport selbstverständlich nicht das grundlegende Charakteristikum ist – ebenfalls eine wesentliche Gemeinsamkeit mit „Sport“ aufweist, nämlich unter Einbeziehung des Körpers und körperbezogener Techniken den „Geist“ zu schulen. Dabei ist bei diesem religionswissenschaftlichen Beitrag auch zu beachten, dass „Orden(sleben)“ sich hier nicht nur auf die katholischen Ordensformen bezieht, sondern „Orden“ als Oberbegriff verwendet wird, der vergleichbare Gemeinschaften in unterschiedlichen Religionen bezeichnet. Als Orden (von lat. *ordo* „Regel“, „Ordnung“, „Stand“) werden geistliche Gemeinschaften verstanden, die eine auf Dauer – oder zumindest längere Zeit – angelegte Lebensform von Männern oder Frauen darstellen, die gemeinsam nach bestimmten Regeln – meist unter einem Oberen („Abt“) – leben.<sup>2</sup> Das katholische Kirchenrecht von 1983 spricht im Zusammenhang mit solchen Lebensformen auch vom „geweihten Leben“, wobei ich denke, dass es zulässig ist, dies – von der inhaltlichen Ausrichtung her – auch auf spirituell geprägte Lebensformen außerhalb des Christentums als Oberbegriff zu übertragen, ohne die notwendige Differenzierung hinsichtlich des jeweils „Ordensspezifischen“ zu übersehen. Charakteristisch für eine solche Le-

---

<sup>2</sup> Vgl. H. Bechmann, Orden/Bruderschaften, in: Ch. Auffarth u. a. (Hg.), *Metzler Lexikon Religion. Gegenwart – Alltag – Medien*. Bd. 2: *Haar – Osho-Bewegung*, Stuttgart 1999, 615f.

bensform ist dabei ein dreifaches Ideal,<sup>3</sup> das im christlichen Kontext als die „evangelischen Räte“ bezeichnet wird, das man aber auch außerhalb des Christentums als typische Merkmale eines Ordenslebens oder einer ordensähnlichen Lebensgemeinschaft nennen kann: dazu gehören (individuelle) Armut bzw. Besitzlosigkeit, Ehelosigkeit sowie Gehorsam. Um dieses Ideal im Leben verwirklichen zu können, ist unbestritten eine dauernde Pflege der *disciplina spiritualis*, des geistigen Trainings, vonnöten.<sup>4</sup> Entsprechende Praktiken einzelner Religionen sind etwa Yoga-Techniken im Hinduismus, Versenkungsübungen (*dhyāna*; *chan/zen*) im Buddhismus, das innere Gebet (*oratio mentalis*) im Christentum oder das Gedenken (*dhikr*) im Islam.

In dem kurzen religionswissenschaftlichen Beitrag sollen im Folgenden einige Bereiche solcher „Lebensführung“, die man auch mit Stichworten wie „Enthaltbarkeit“, „Weltflucht“ oder „Askese“ verbinden kann, besprochen werden. Aber auch Fragen der Relevanz von „Gehorsam“ gegenüber (dem Oberen) der Gemeinschaft können im Zusammenhang mit der eigenen spirituellen Entwicklung nicht außer Acht bleiben. Da allgemeine religionswissenschaftliche Überlegungen immer anhand von konkreten Religionen überprüft werden müssen, wird das „Ordens- und Mönchsverständnis“ im Jainismus als Beispiel gewählt. Ein abschließendes Resümee soll schließlich zeigen, dass die „Weltfremdheit“ von „Asketen“ (des Geistes und des Körpers) Potenzial beinhaltet, auch für die Welt Positives beizutragen, was eine Intention von (christlichen) Orden ist.

### **1. Die Wechselwirkung von innerweltlicher und außerweltlicher Askese**

Das griechische Wort Askese bedeutet ursprünglich eine „Praxis der (Selbst-)Disziplinierung, die den ganzen Körper erfasst,“ d. h. auch das Training des Sportlers und die körperliche Fitness sind in diesem Sinn „Askese“, genauso wie andere Körperaktivitäten – so etwa Nahrungsvor-

---

<sup>3</sup> Vgl. F. Heiler, *Erscheinungsformen und Wesen der Religion*, Stuttgart 1979, 391-393.

<sup>4</sup> Heiler 1979, 393.

schriften oder der Umgang mit Sexualität dazugehören.<sup>5</sup> Askese ist aber nicht nur Disziplinierung des Körpers, sondern schon im griechischen Kontext des Wortes war auch das Ziel eines solchen Trainings inklusive der damit verbundenen geistigen Haltung, die für das Trainingsziel „motivierend“ sein konnte, damit gemeint. Denn Körperlichkeit und Geistigkeit sind bei Askese kein sich ausschließendes Gegensatzpaar, wobei das lateinische Sprichwort *mens sana in corpore sano*, das vom gesunden Geist in einem gesunden Körper redet, dies beinahe als „Alltagsweisheit“ festmacht. Grundsätzlich kann man daher Askese als ein (freiwilliges) Einüben von einschränkenden Verhaltensweisen und/oder von bestimmten geistigen Haltungen definieren, um dadurch ein klar umschriebenes Ziel zu erreichen. Wenn man hingegen bei Askese oft nur an eine distanzierte Sicht zur Welt und zum Körper denkt, so ist dies zweifellos eine Engführung, die nicht nur zu überwinden ist, sondern die auch verkennt, dass die „asketische“ Lebensform von Ordensangehörigen das Potenzial zur Veränderung von Gesellschaft beinhaltet.<sup>6</sup> Daher kann man – um eine Begrifflichkeit von Max Weber aufzugreifen – zwischen innerweltlicher und außerweltlicher Askese unterscheiden, nicht als Gegensatz, sondern als „Lebensformen“ mit fließendem Übergang.

Blickt man zunächst auf die außerweltliche oder „wetablehnende“ Askese, so bedeutet diese ein (förmliches) Ausscheiden aus der Welt, eine Trennung von sozialen oder familiären Banden, aber auch von Besitz oder von ökonomischen oder politischen Interessen, um nur Weniges zu nennen.<sup>7</sup> Diese „Weltentsagung“<sup>8</sup> wird z. B. im frühen Buddhismus der letzten vorchristlichen Jahrhunderte v. a. auf den Mönch und die Nonne bezogen. Die Vorschriften der Ordensregeln in den Pali-Quellen sind für denjenigen, der in die „Hauslosigkeit“ (*anagārika*) geht, streng und sie

---

<sup>5</sup> Vgl. J. S. Alter, *Sex, Askesis and the Athletic Perfection of the Soul: Physical Philosophy in the Ancient Mediterranean and South Asia*, in: G. Samuel/J. Johnston (Hg.), *Religion and the Subtle Body in Asia and the West*, London 2013, 120-148, hier 123f.

<sup>6</sup> Heike Grieser, *Askese*, in: Friedrich Wilhelm Horn/Friederike Nüssel (Hg.), *Taschenlexikon Religion und Theologie. A–F*, Göttingen 2008, 90-93.

<sup>7</sup> M. Weber, *Wirtschaft und Gesellschaft. Grundriss der verstehenden Soziologie*, Tübingen 1972, 329; vgl. auch V. Krech, *Mystik*, in: H. G. Kippenberg/M. Riesebrodt (Hg.), *Max Webers ‚Religionssystematik‘*, Tübingen 2001, 241-262, hier 257.

<sup>8</sup> Vgl. O. Freiberger, *Prestige als Plage. Vergleichende Untersuchungen zu einem asketischen Dilemma*, in: *Zeitschrift für Religionswissenschaft* 16 (2008) 83-104, hier 87f.

unterscheiden sich grundlegend vom Leben in der Gemeinschaft (oder im „weltlichen“ Leben). Noch strenger sind Texte des spätvedischen Indien über Asketen, die den Weltverzicht noch nachdrücklicher beschreiben: „Entsagung“ (*samnyāsa*) als Rückzug aus der Welt (und Abkehr vom spät-vedischen Ritualvollzug als Weg zur Erlösung) bedeutet zugleich den Rückzug aus dem durch die vedischen Rituale geprägten kulturellen Raum; der *samnyāsin* wird dadurch zum Sanskrit-Zentralbegriff für einen solchen „wetablehnenden“ Asketen. Man kann aber vergleichend hier auch die Vorstellungen nennen, die die ägyptischen Wüstenväter im frühen Christentum von der Weltentsagung haben, wenn sie die räumliche Trennung von der „Welt“ und den Menschen in der Zivilisation betonen, um dadurch ihren Heilsweg zu gehen. Solchen Formen von Askese als aktivem Ausdruck der Disziplinierung, die Körper und Geist erfasst, wird von Max Weber auch in eine kontrastive Beziehung zur Mystik gestellt:<sup>9</sup> Beides sind für ihn „außerweltliche“ Ausdrucksformen von Religiosität, allerdings mit dem Unterschied, dass er Askese „wetablehnend“ und Mystik „weltflüchtig“ nennt, ohne dass die Grenzen zwischen beiden starr wären. Die weltflüchtige Mystik ist dabei durch ein Nichthandeln charakterisiert, um durch ein Minimieren allen äußeren und inneren Tuns den Weg zu „*unio mystica*“ mit dem Göttlichen zu erreichen, selbst wenn der Mystiker noch innerweltlich kontemplativ lebt; man könnte sogar sagen, dass die Mystik als alternative Lebensform der Weltfremdheit – im Unterschied zur Askese – eine „passive“ geistige Übung ist.

Interessanter für unsere Überlegungen scheint mir aber die „innerweltliche Askese“ zu sein; diese ist eine „Arbeitsaskese“ und auf Disziplin ausgerichtet, die den ganzen Menschen erfassen soll.<sup>10</sup> Wenn M. Weber die „innerweltliche“ Askese beispielsweise für Puritaner darlegt und gleichzeitig einen Gegensatz zur [katholischen] Mönchsaskese und ihrer (angeblichen) Weltabgewandtheit konstruiert, scheint mir dies jedoch nicht mehr zutreffend; denn viele – gerade moderne – Orden (nicht nur innerhalb des Katholizismus) zeigen inzwischen eine „weltabgeschiedene Weltzugewandtheit“, die ihre Lebensführung auch in den weltlichen Alltag einbringen. Dadurch bleiben sie als „Asketen“ in die Welt eingebun-

---

<sup>9</sup> Krech 2001, 256f.

<sup>10</sup> Vgl. H. Treiber, Askese, in: H. G. Kippenberg/M. Riesebrodt (Hg.), *Max Webers ‚Religionssystematik‘*, Tübingen 2001, 263-278, hier 273.

den. Religionsgeschichtlich kann man dabei unschwer feststellen, dass dieser Weltbezug auch in früheren Perioden durchaus vorhanden war: Asketen werden besucht, um von ihnen spirituellen Rat zu erhalten; buddhistische Mönche und Nonnen haben auch in ihrer asketischen Lebensweise im Mönchs- bzw. Nonnenorden regelmäßig Umgang mit den „Laien der Welt“, wie viele Texte im Pali-Kanon zeigen. Genauso wissen wir aus Quellen zu ägyptischen Asketen, dass Händler bei ihnen Halt machten und dass die Wüstenväter teilweise selbst produzierte Waren auf dem Markt in den Siedlungen verkauften.<sup>11</sup> D. h. die absolute Weltferne, die die Hagiographie über das Leben von Asketen gerne hervorhebt, entspricht in dieser idealisierten Form nicht der gesellschaftlichen Realität. Auch brahmanische Asketen bleiben – trotz „Weltentsagung“ – in ganz wesentliche weltlich-traditionelle Sozialbezüge eingebunden, was man in der indischen Religionsgeschichte deutlich an gewissen Meidungstabus gegenüber ausgewählten Speisen oder gegenüber Angehörigen der niederen Kasten sehen kann. Beides macht nämlich deutlich, dass hier die Weltentsagung ein gutes Stück Weltorientierung entsprechend den sozialen Verhältnissen bewahrt. Somit finden wir eher ein Nebeneinander-Leben des Asketen mit der Welt als ein Leben als völliger „Weltentsager“.

Daraus ergibt sich die Frage, wie sich Askese und „Eingebundenheit“ in die Welt – oder außer- und innerweltliche Askese – verbinden lassen. Diese Spannung erhöht sich in jenen religiösen Traditionen, die Askese positiv besetzen, weil dadurch Asketen Prestige gewinnen oder als heilige Männer oder Frauen angesehen werden oder weil sie durch ihre „asketische“ Lebensweise auch als Personen gelten können, denen man manchmal sogar übermenschliche Fähigkeiten zuschreibt. All dies wird sowohl von anderen Asketen als auch von Nicht-Asketen (oder Laien) positiv bewertet und führt sicherlich dazu, dass Asketen als religiös kompetent gesehen werden und daher auch als Lehrer bzw. Vorbilder aufgesucht werden. Im Pali-Kanon (Dighanikaya I 61f.) findet sich eine Stelle, die deutlich auf das Prestige des Asketen als eine Frucht seiner Asketenschaft Bezug nimmt; es wird berichtet, dass ein König den Buddha nach der Frucht des Asketentums fragt. Der Buddha betont, dass der Ertrag (und das Ziel) des Asketentums die endgültige Befreiung/das Nir-

---

<sup>11</sup> Freiburger 2008, 91.

vana sei. Aber der Buddha betont auch, dass das Ansehen unter den Laien ebenfalls ein Ertrag des Asketentums sei. Dies bestätigt der König, indem er einräumt, dass er Asketen nicht nur ehrfurchtsvoll begegnet, sondern sie auch materiell großzügig unterstützt.<sup>12</sup> Allerdings ist bei solchen Texten zu sehen, dass die Texte dies meist nicht als „positive“ Frucht des Asketendaseins betrachten, da solches Prestige letztlich ja der Weltentsagung gegenläufig ist, wenn man das Prestige „in der Welt“ genießt. Freiburger fasst diese Spannung zwischen Weltentsagung und Eingebundenheit in die Welt treffend zusammen: „Der Asket ... befindet sich in einem Dilemma. Wenn er abgeschieden leben will, wird er gerade aufgrund seiner strengen Askese von Menschen aufgesucht und um geistlichen Rat gebeten. Je strenger er lebt, desto berühmter wird er, und je berühmter er wird, desto schwieriger wird es, seine streng abgeschiedene Lebensweise beizubehalten.“<sup>13</sup>

Der „innerweltliche Erfolg“ des Asketen wird dadurch zu einem Problem, das die „außerweltliche“ Askese gefährdet, und daher Lösungsmodelle notwendig macht. Die radikalste (und einfachste) Lösung ist zweifellos, sich vollkommen von der Welt zurückzuziehen und jeden weltlichen Kontakt zu vermeiden. Wie weit es solche „Totalentsager“ gegeben hat – es wird sie gegeben haben – wissen wir nicht, weil ihre völlig Weltentsagung auch verhindert hat, dass die „Welt“ darüber berichten konnte. Eine Variante dieser Radikalität ist die Umkehrung der Trennung von der Welt, indem der Asket sich bemüht, durch sein Verhalten dazu beizutragen, dass die Welt von ihm ablässt und Bewunderer ihm den Rücken kehren. Beispiele für Asketen, die ein Verhalten an den Tag legen, das sie als verrückt erscheinen lässt, sodass die Nicht-Asketen nichts mehr mit ihnen zu tun haben wollen, finden sich etwa bei ägyptischen Wüstenvätern oder bei brahmanischen Asketen. Beide „Modelle“ sind aber nur bedingt wirksam, die Spannung zwischen inner- und außerweltlicher Askese zu beheben.<sup>14</sup>

Daher kennen wir eine – durchaus erfolgreiche – weitere Möglichkeit, nämlich die „Institutionalisierung“ des Umgangs und der Beziehung

---

<sup>12</sup> Vgl. *ibid.*, 92.

<sup>13</sup> *Ibid.*, 93.

<sup>14</sup> *Ibid.*, 94.



zu Nicht-Asketen, wie der Buddhismus zeigt. Nicht-Asketen können von buddhistischen Mönchsorden Verdienst erwerben, indem sie die Asketen mit Nahrung, Kleidung und Unterkunft versorgen. Dabei verlagert sich die Versorgung vom einzelnen „prestigeträchtigen“ Asketen-Mönch auf den Sangha als Ganzen, der ein „unübertreffliches Verdienstfeld“ für Laien wird; so heißt es mehrfach im Pali-Kanon: „Dieser so beschaffene Mönchsorden ... ist eine Gruppe, die der Verehrung, der Gastfreundschaft, der Gaben und der Ehrbezeugung mit gefalteten Händen wert ist. ‚Ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt!‘ Dieser so beschaffene Mönchsorden ... ist eine Gruppe (folgender Art): Wenn für sie Weniges gegeben wird, ist es viel; wenn Vieles gegeben wird, ist es (noch) mehr.“<sup>15</sup>

Je mehr also dem Sangha, d. h. dem buddhistischen Orden, gegeben wird, desto höher ist der religiöse Gewinn für den Geber – eine klare Institutionalisierung vom individuellen Asketen-Prestige auf das kollektive Sangha-Prestige und zugleich eine Lösung des Ideals der Besitzlosigkeit; der einzelne asketische Mönch bleibt besitzlos und kann das Ideal der Lebensführung verwirklichen, indem aller weltliche Ertrag, den „Asketenprestige“ mit sich bringen kann, auf die Gemeinschaft transferiert wird. Zugleich wird dadurch für den einzelnen Mönch und Asketen seine „asketische Leistung“ nicht mehr der Maßstab seiner Bewertung durch Laien, die ihn dadurch möglicherweise in die Welt „zurückziehen“ würden, sondern der Asket kann aufgrund dieser innerweltlichen Institutionalisierung außerweltlich-weltentsagend bleiben. Die vorhin genannte Spannung wird dadurch behoben und die alternative Lebensform lässt Weltfremdheit und Weltverbundenheit kombinieren, wobei der institutionalisierte Orden auch weltgestaltend aktiv werden kann, unter anderem auch durch die materiellen Mittel, die „Laien“ oder „Nicht-Asketen“ dem Orden geben.

## 2. Askese und Gehorsam

Ein Aspekt, der einem „geweihten Leben“ oder dem Asketen in der Gemeinschaft zu eigen ist, ist dabei der Gehorsam – vordergründig dem „Ordensoberen“, aber letztlich in besonderer Weise als Hingabe an Gott

---

<sup>15</sup> Majjhima-Nikaya III 80,8-14, zit. nach Freiburger 2008, 97.

und zu seinem Dienst, zu dem sich der „Religiöse“ bzw. Asket berufen fühlt. Insofern ist Gehorsam auch ein Aspekt des asketischen Trainings. Dementsprechend enthalten Mönchs- und Ordensregeln häufig diesbezügliche Aussagen, wie etwa in der Regel des Benedikt im fünften Kapitel: „Gehorsam ohne Zögern ist der vorzügliche Grad der Demut. Er eignet denen, die nichts höher schätzen als Christus. Wegen des heiligen Dienstes, den sie gelobt haben, oder aus Furcht vor der Hölle oder wegen der Herrlichkeit des ewigen Lebens sollen sie, sobald der Obere etwas befohlen hat, kein Zögern im Ausführen kennen, als habe Gott selbst den Befehl gegeben. ... So leben sie nicht nach eigenem Gutdünken und folgen nicht ihren persönlichen Neigungen und Gelüsten, sondern wandeln nach dem Urteil und Befehl eines anderen, verbringen ihr Leben im Kloster und wünschen, unter einem Abte zu stehen. Ganz gewiss befolgen solche das Wort des Herrn, der sagt: ‚Ich bin nicht gekommen, meinen Willen zu tun, sondern den Willen dessen, der mich gesandt hat‘.“<sup>16</sup>

Dass solche Regeln mit der Betonung der Notwendigkeit des Gehorsams dem Oberen – und letztlich Gott – gegenüber nicht auf christliche Orden beschränkt sind, ist unschwer zu sehen. Muslimische Mystiker, so genannte Sufis, sind in ihrer Gemeinschaft dem Obersten dieser Gemeinschaft ebenfalls zu Gehorsam verpflichtet: „Der Sufi muss sein eigenes Planen und Wollen aufgeben, um im Willen Gottes unterzugehen. Als Jünger eines Pir, dessen Befehl Gottes Befehl ist, muss er sein freies Wählen und Verfügen im Wählen und Verfügen des Scheichs entwerden lassen. Wer einen Auftrag erhält, darf nicht nach dem Grund fragen. Nach Sulamis Zeugnis soll sein Lehrer Abū Sahl as-Su<sup>ʿ</sup>lūki erklärt haben: ‚Wer seinen Lehrer fragt, Warum?, aus dem wird nie etwas.‘ Der Ungehorsam schien ihm unverzeihlich. Den Ungehorsam gegen Eltern kann eine Bitte um Verzeihung auslöschen, den Ungehorsam gegen die Lehrer löscht aber nichts aus.“<sup>17</sup>

Eine vergleichbare, unbedingte Unterordnung unter den Mönchslehrer durch den Novizen kennen wiederum die buddhistischen Ordensvorschriften. Auch hier bedeutet die Befolgung der Ordensregeln eine grund-

---

<sup>16</sup> Zitiert nach P. Antes, Autonomie und Gehorsam. Zum Askese-Ideal in den Weltreligionen, in: *Zeitschrift für Religionswissenschaft* 7 (1999) 81-94, hier 85.

<sup>17</sup> R. Gramlich, *Die schiitischen Derwischorden*. Zweiter Teil. *Glaube und Lehre*, Wiesbaden 1976, 241-245; vgl. auch Antes 1999, 88.

sätzliche und bewusste Beschränkung der persönlichen Wünsche wegen eines höheren Ziels. Auch wenn diese Regeln als Ausdruck von Enthaltsamkeit und „Weltverzicht“ erscheinen, so sind sie – als eine Form von Askese – zugleich jene Übung und Disziplinierung, die zur Befreiung von Anhaftung an Vergängliches (und Materielles) führt, und dadurch dem Streben nach Erlangung des Nirvana dienen. Peter Antes betont dabei zu Recht, dass solche Ordenstraditionen – mit ihrer Betonung des Gehorsams und der Befolgung der Regeln – auf das Zentrum der jeweiligen religiösen Tradition ausgerichtet sind und von „Unwesentlichem“ und Ablenkungen den „Ordensangehörigen“ als „geweihte Person“ fernhalten sollen.<sup>18</sup> Dies bedingt aber auch, dass viele Orden eine weitgehende „Weltentsagung“ oder eine – im obigen Sinn – „innerweltliche Askese“ betonen. Daher sollen diese Überlegungen zu Askese im folgenden Abschnitt anhand der religiösen Ausformung im Jainismus mit einem religionsgeschichtlichen Beispiel noch etwas konkretisiert werden.

### 3. Der jainistische Heilsweg für Laien und Mönche

Der Jainismus ist neben dem Buddhismus und dem Hinduismus eine der drei großen Religionen Indiens; die Formung des Jainismus ist etwa zeitgleich mit dem Aufkommen des Buddhismus als Reformströmung gegenüber der vedischen Religion im 5. Jahrhundert v. Chr. durch Mahavira im Nordosten des Subkontinents geschehen.<sup>19</sup> Dabei hat Mahavira aber wohl auf bereits vorhandene religiöse Praktiken und Lebensformen zurückgegriffen, die von dem Asketen Parshva in der zweiten Hälfte des 8. Jh. v. Chr. bereits propagiert worden waren. Kennzeichnend für diese Religion, der heute etwa sechs Millionen Menschen in Indien angehören, ist ihre asketische Prägung, die sowohl für Mönche als auch – in abgeschwächter Form – für Laien gilt.

Parshva soll bereits eine erste Mönchsorganisation gestiftet haben, indem er eine Gemeinschaft der *nirgrantha* („die von den Fesseln [des

---

<sup>18</sup> Antes 1999, 89.

<sup>19</sup> Zum Jainismus siehe P. S. Jaini, *The Jaina Path of Purification*, Delhi 1979, 1-41; H. von Glasenapp, *Der Jainismus. Eine indische Erlösungsreligion*, Berlin 1925; A. Mette, Jainismus, in: J. Figl (Hg.), *Handbuch Religionswissenschaft. Religionen und ihre zentralen Themen*, Göttingen 2003, 337-347; A. Mette, *Die Erlösungslehre der Jainas*, Berlin 2010, 201-240.

*karma*] Freigewordenen“) gründete, deren ethische Voraussetzung auf vier Aspekten beruht: Nichtverletzung von Lebewesen; Wahrhaftigkeit; geschlechtliche Enthaltbarkeit; Besitzlosigkeit. Dieser Orden, um den sich die Laien scharten, ist von Mahavira in den Grundlinien beibehalten, wengleich reformatorisch weiterentwickelt worden.<sup>20</sup> Die vier bereits von Parshva genannten Voraussetzungen für eine richtige Lebensführung wurden dabei um ein fünftes Element, die Achtung von fremdem Besitz, erweitert, sodass seither diese fünf Vorschriften als die „fünf großen Gelübde für Mönche“ gelten. Dazu heißt es in einem der kanonischen Texte der Jainas:

„Das erste Große Gelübde lautet: ich enthalte mich jeder Schädigung von Wesen, sie sei klein oder groß und betreffe ein bewegliches oder selbstständig unbewegliches Wesen. Ich will weder selbst eine Schädigung an einem Wesen vollziehen noch veranlassen, dass eine solche von anderen vollzogen wird, ... und das mein ganzes Leben lang, und weder mit innerem Sinn noch durch Rede noch durch körperliches Tun. Im Übertretungsfalle will ich Herr, dafür zur Beichte kommen, mich tadeln und schelten und mich in Reue ganz hingeben.

Nun folgt das zweite Große Gelübde: Ich enthalte mich auch jeder Wortsünde unwahrer Rede, mag sie aus Zorn, Begier, Furcht oder Freude entspringen. Ich will weder selbst unwahr sprechen noch veranlassen, dass andere unwahr sprechen ... und das mein ganzes Leben lang, und weder mit innerem Sinn noch durch Rede noch durch körperliches Tun. Im Übertretungsfalle will ich Herr, dafür zur Beichte kommen, mich tadeln und schelten und mich in Reue ganz hingeben.

Nun folgt das dritte Große Gelübde: Ich enthalte mich jeder nicht erlaubten Aneignung, sie biete sich in Dorf oder Stadt oder abseits von Siedlungen und sie bestehe in Wenigem oder Vielem, in Kleinem oder Großem, im Lebendigen oder Unlebendigen. Ich will weder selbst mir an-

---

<sup>20</sup> Vgl. auch Heiler 1979, 385.

eignen, was nicht gegeben ist, noch veranlassen, dass andere sich solches aneignen, ... und das mein ganzes Leben lang, und weder mit innerem Sinn noch durch Rede noch durch körperliches Tun. Im Übertretungsfalle will ich Herr, dafür zur Beichte kommen, mich tadeln und schelten und mich in Reue ganz hingeben.

Nun folgt das vierte Große Gelübde: ich enthalte mich jedes geschlechtlichen Tuns, es betreffe himmlische, menschliche oder tierische Wesen. Ich will weder selbst zu geschlechtlichem Tun schreiten noch veranlassen, dass andere dazu schreiten, ... und das mein ganzes Leben lang, und weder mit innerem Sinn noch durch Rede noch durch körperliches Tun. Im Übertretungsfalle will ich Herr, dafür zur Beichte kommen, mich tadeln und schelten und mich in Reue ganz hingeben.

Nun folgt das fünfte Große Gelübde: Ich enthalte mich jeden Besitzes, er sei wenig oder viel, klein oder groß, lebendig oder unlebendig. Ich will weder selbst Besitz ergreifen noch veranlassen, dass andere Besitz ergreifen, ... und das mein ganzes Leben lang, und weder mit innerem Sinn noch durch Rede noch durch körperliches Tun. Im Übertretungsfalle will ich Herr, dafür zur Beichte kommen, mich tadeln und schelten und mich in Reue ganz hingeben.“<sup>21</sup>

Laien (wörtlich: „Hörer/Hörerin“, *shrāvaka/ī*), die zum Orden gehören, haben hingegen nur die kleinen Gelübde zu befolgen, die auf Mahavira zurückgeführt werden:

„Die fünf Kleineren Gelübde sind: die Enthaltung von grober Schädigung von Wesen, von grober Unwahrheit, von grober Aneignung nicht gegebener Dinge, das Sichgenügenlassen an der eigenen Frau und die Selbstbeschränkung im materiellen Streben.“<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Āyara II, zitiert nach W. Schubring, *Die Jainas*, Tübingen 1927, 21f.

<sup>22</sup> Uvavāiḃa 57, zitiert nach Schubring 1927, 22.

Zeigen schon diese beiden Zitate als „grundlegende Gelübde“ eine deutliche asketische Lebensform für Mönche und Laien, so illustrieren weitere kanonische Textpassagen dies durch zahlreiche weitere Details; beispielsweise heißt es:

„Die Ehrwürdigen ... nehmen folgende innerliche und äußerliche Entsagung, nämlich ...: die sechsfache äußerliche: zeitweiliges oder lebenslängliches Auslassen von Mahlzeiten; Mäßigkeit in der Nahrung, in der Ausrüstung und in der Gemütsbewegung, Bittgang um Almosen; Verzicht auf Schmachhaftigkeit der Speise, Kasteiung des Körpers durch asketische Stellungen; Einschränkung der Sinnesorgane. – Und die sechsfache innerliche, nämlich: Beichte und Buße; gutes Betragen, Dienstfertigkeit, Studium, Versenkung und Freiwerden von stofflicher Behaftung der Seele.“<sup>23</sup>

Alles dies zusammen dient dem Heilsweg, führt aber auch zu einer immer pedantischeren Reihe von Vorschriften, die alle dazu dienen, dass die Karman-Partikeln nicht in den Körper einströmen können und so den Kreislauf des Lebens verlängern.<sup>24</sup> Um den Weg zum Heil zu illustrieren, verwenden jainistische Text oft das Bild von zwei Wegen: es gibt den geraden, aber mühsamen Weg und den ungeraden, dafür bequemen, der allerdings auch einige Umwege macht, sodass man darauf länger braucht, um die Erlösung zu erlangen. Allerdings ist auch der gerade Weg, nämlich der Weg des asketischen Mönchs, gefährlich, da auf ihm die Verlockung wartet, indem er beispielsweise, weil er sich vom „Asketen-Prestige“ blenden lässt, davon abkommt.<sup>25</sup> Was vorhin als außerweltliche oder innerweltlicher Askese genannt wurde, spiegelt sich durchaus in den Entsagungen wider, da eben auch diese Entsagungen nicht vollkommen fernab der umgebenden Gesellschaft verwirklicht werden, sondern der Almosengang oder das gute Betragen des Mönches seinen „Weltbezug“ nicht leugnen können; genauso klingt der Gehorsamsaspekt hier als

---

<sup>23</sup> Uvavāiya 30, zitiert nach Schubring 1927, 23.

<sup>24</sup> Zur äußerst feingliedrig strukturierten Jaina-Dogmatik hinsichtlich der verschiedenen Arten von Karma und deren Konsequenzen bzgl. der Wiedergeburt vgl. z. B. Jaini 1979, 111-127; von Glasenapp 1925, 157-168.

<sup>25</sup> Vgl. Text bei Mette 2010, 134-138.

Dienstfertigkeit innerhalb der inneren Entsagungen an. Dass von den großen Gelübden mit Besitzlosigkeit und geschlechtlicher Enthaltbarkeit explizit und wörtlich zwei der drei Ideale des Ordenslebens (bzw. der „evangelischen Räte“ im Christentum) genannt sind, ordnet die jainistischen Mönche ebenfalls treffend in unsere Thematik ein.

Die zahlreichen Mönchsregeln, die die verschiedenen Texte anführen, sollen dabei die Funktion der Mönche innerhalb des Ordens, der Religion und der Hierarchie im Mönchsorden systematisieren; dabei ist religionsgeschichtlich zu beachten, dass in den ältesten Texten die volle Organisation des Ordenswesens auch im Jainismus noch nicht ganz ausgeprägt war. Zu den frühesten diesbezüglichen Quellen, die wenigstens in kurzer Form bereits Einblick in die Ordensstruktur geben, gehört das Vyavaharasutra. Auch im Suyagada ist bereits eine Struktur angedeutet, wenn es heißt, dass ein Novize eine Zeit lang beim Lehrer (*shasta*) verbringen soll, bis er reif ist, um den Anfechtungen zu widerstehen.<sup>26</sup> Allerdings soll diese Zeit auch nicht zu lang sein, sondern es reicht, dass der Novize eine minimale spirituelle Reife erreicht. Eine andere wichtige Quelle für das jainistische Mönchtum und dessen Wertschätzung sowie über die Lebensführung der Mönche ist das Ayara;<sup>27</sup> v. a. der erste Teil dieses Sutra bringt bereits relativ systematische Ordensvorschriften, woraus sich für das Alter ableiten lässt, dass dieser Text des Kanons nicht zu den ältesten Überlieferungen gehört. Insgesamt ist Ayara in sieben thematische Abschnitte gegliedert: Betteln um Nahrung, Suche nach Unterkunft, Problem des Unterwegssein, Probleme im Zusammenhang mit Sprache, Kleiderfrage, Almosenschale, Besitzfrage. Auch der zweite Teil des Ayara ist wiederum in sieben Abschnitte gegliedert, die das Mönchsleben regulieren: Es geht um die Suche nach einem Platz für den Gottesdienst, für das Studium, für die Notdurft. Alle diese Regeln sind dabei bestimmt durch die Berücksichtigung des ersten Großen Gelübdes zur Vermeidung der Verletzung von Lebewesen. Ein Mönche darf durch sein Leben kein anderes Lebewesen behindern, was den Mönch zwangsläufig zu einer extrem-asketischen und asketisch-eingeschränkten Lebensführung zwingt. Weitere Themen, die die asketische Grundeinstellung des

---

<sup>26</sup> Vgl. Suyagada I 14,2f., übersetzt bei H. Jacobi, *Jaina Sutras – translated from Prakrit*. Bd. 2, Oxford 1895, 324.

<sup>27</sup> H. Jacobi, *Jaina Sutras – translated from Prakrit*. Bd. 1, Oxford 1884, 88ff.

Mönches illustrieren und die im Ayara detailreich dargelegt werden, sind Ausführung über die Warnung, sich durch Musik und weltliche Erscheinungen nicht anlocken (oder verlocken) zu lassen, ferner wird die Gleichgültigkeit gegenüber der Körperpflege thematisiert sowie überhaupt alles, was mit Körperlichkeit in Zusammenhang gebracht werden kann. Der asketische Mönch muss seinem Körper vollkommen weltent-sagend begegnen.

Trotz dieser Einschränkung erfährt das Mönchtum hohe Anerkennung und letztlich ist auch jeder Laie eine Person, die eigentlich ein noch nicht zum Durchbruch gekommenes Mönchsleben praktiziert. Denn der ideale Laie steht in seinem Leben, wie zahlreiche Erzählungen zeigen, vor dem Eintritt in den Mönchsstand. Daher favorisieren viele – auch volkstümliche – Erzählungen die Laienaskese. Das Leben ist in elf Stufen (*pratimas*) gegliedert, die den Menschen vorbereiten sollen, um Mönch zu werden,<sup>28</sup> wobei auch der Gehorsam gegenüber religiösen Autoritäten betont wird; dieser Gehorsam löscht die Sünden der Laien. Diese Zuordnung des Laien zur religiösen „Elite“ im Orden klingt dabei auch in der täglichen Ritualformel der vierfachen Zuflucht an, in der es heißt: „Ich nehme Zuflucht zu den vier: Ich nehme Zuflucht zu den Arhats, zu den Siddhas, zu den Sadhus, zum Dharma des allwissenden Jina.“ Denn die Mönche (und Nonnen) sind die Träger der Jaina-Religion, die sie pflegen und vermitteln; zugleich sind sie als Mönche bzw. Nonnen aus der Welt in die Weltentsagung gegangen wie Mahavira, dessen asketischer Lebensform sie nacheifern.

#### 4. „Athleten des Geistes und des Körpers“

Die Mönchsordinationsformel im Buddhismus beginnt mit der Anrede „Komm(t) Mönche“. Dabei vollzieht der Novize im Mönch-Werden einen doppelten Schritt: Denn einerseits verlässt er mit dem „Gang in die Hauslosigkeit“ die Welt und wird „außerweltlicher“ Asket, andererseits tritt er in den Orden und die Gemeinschaft der Mönche ein und wird dadurch Teil der institutionalisierten „innerweltlichen Askese“. Dass dabei unser deutsches Wort „Mönch“ auf lateinisch *monachos* („allein“) zurückzuführen ist, kann noch an die „Vereinzelung“ des Mönches ge-

---

<sup>28</sup> Vgl. die systematische Liste bei Jaini 1979, 186f.



genüber der „weltlichen“ Gemeinde erinnern, innerhalb des Ordens (zu lateinisch *ordo*) gewinnt er aber seinen zwar nicht mehr „weltlichen“, aber dennoch „innerweltlichen“ Stand. Diese Doppelung ist m. E. die Besonderheit dieser Lebensform, die sich – für den Betrachter von außen – v. a. in asketischen Praktiken und Verzichtformen – Besitzlosigkeit, Ehelosigkeit, Gehorsam – äußert, wobei Gehorsam oft als Verzicht auf Autonomie oder eigene völlige Entscheidungsfreiheit missdeutet wird. Wo Mönchtum und Orden aus der Perspektive des Verzichts gesehen werden, äußert sich auch Kritik gegen Formen der Askese, deren „Übungs- und (Selbst-)Disziplinierungswert“ dabei übersehen wird. Aber selbst in Fällen, die denen der positive Wert von Asketen nicht grundsätzlich ausgeschlossen wird, äußert sich auch Skepsis dagegen, inwieweit ein solcher Lebensstatus abseits vom gesellschaftlichen *Mainstream* nicht utopisch ist. Und wenn schließlich ein Asket seinen Idealansprüchen nicht gewachsen ist und gegen Gebote und Regeln verstößt, eröffnet sich leicht ein neues Feld für Kritik. Das Prestige, das ein Asket besitzt, ist – wie ausgeführt – problematisch für das Ziel der Askese, wodurch das unerwünschte, aber individuell auch unvermeidliche – Prestige zum Fallstrick für den Asketen wird, dessen „athletischer Geist“ zwar willig, das Fleisch aber für die athletisch-asketischen Anforderungen zu schwach ist, sodass er an den innerweltlichen Verlockungen des Asketenprestiges auch zu Fall kommen kann.

Solche – menschlich nachvollziehbaren Erfahrungen – bringen Religionen oder religiöse Reformer daher zur Schlussfolgerung, Askese abzulehnen. Auch dafür kennt die Religionsgeschichte Beispiele. Da mehrfach der Buddhismus und buddhistisches Mönchtum erwähnt wurden, sei der japanisch-buddhistische Reformler (und ehemalige Mönch) Shinran (1173-1262) erwähnt.<sup>29</sup> Seine Kritik am Mönchtum, an Ritualistik und damit verbundenen „Leistungen“ (die man auch als eine Form von „Askese“ sehen kann) führten ihn zur Begründung des Buddhismus des Reinen Landes, der an die Stelle der eigenen Leistung die Gnade des Buddha Amida rückte – und damit den Mönchsorden als Institution sowie die Teilung in Mönche und Laien als überflüssig sah. Shinrans Kritik am und Veränderung des zeitgenössischen Buddhismus wird manchmal mit Mar-

---

<sup>29</sup> Zu dieser Reform vgl. z. B. den Überblick bei O. Freiberger/Ch. Kleine, *Buddhismus. Handbuch und kritische Einführung*, Göttingen <sup>2</sup>2015, 152-154, 333.

tin Luthers Kritik am Mönchtum und an anderen „asketischen“ Leistungen des mittelalterlichen Katholizismus verglichen. Beiden religiösen Persönlichkeiten gemeinsam ist dabei in ihrer Lebensführung, dass sie ihren Stand als eheloser Mönch durch die Eheschließung beendeten, um zu demonstrieren, dass Ehelosigkeit und sexuelle Enthaltsamkeit keine heilsnotwendige Lebensform darstellen. Die Reihe solcher Beispiele ließe sich fortsetzen, aus der jüngeren Religionsgeschichte kann etwa auf die Einstellung der Baha’i-Religion verwiesen werden, in der Askese und Ordensleben abgelehnt werden, der Gehorsam des einzelnen Religionsangehörigen gegenüber den Schriften des Religionsstifters und gegenüber dem aktuellen Leitungsgremium der Religion aber sehr wohl als zentraler Punkt des religiösen Lebens beibehalten wird.<sup>30</sup> Solche Beispiele wollen abschließend nur nochmals darauf verweisen, dass die drei Ideale – Besitzlosigkeit, Ehelosigkeit, Gehorsam – keineswegs untrennbar miteinander verbunden sind, sondern verschiedene Religionen das eine oder andere Ideal, gegebenenfalls auch zeitweilig im Leben des Einzelnen, durchaus wertschätzen und fördern, ohne insgesamt ein vollkommen asketisches Modell der Lebensführung zu propagieren. Dadurch eröffnet aber Askese m. E. auch für Personen, die sich außerhalb eines Ordens oder einer asketischen Lebensorientierung verorten, die Möglichkeit, von dieser „Athletik des Körpers und des Geistes“ doch auch Impulse für die eigene spirituelle Entwicklung abzuleiten. Und in diesem Sinn sollte auch das „Jahr der Orden“ nicht nur für katholische Ordensangehörige, sondern für viele Religionsangehörige Anregungen auf der religiösen Suche und der Umsetzung des eigenen religiösen Lebens geben, um die verschiedenen Herausforderungen der Gegenwart zu meistern.

---

<sup>30</sup> Vgl. M. Hutter, *Handbuch Baha’i. Geschichte – Theologie – Gesellschaftsbezug*, Stuttgart 2009, 170.