

Anselm Grün

Gebet und Selbsterkenntnis

VIER TÜRME

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	7
Einleitung	11
I Gebet als Quelle der Selbsterkenntnis	17
Das Gebet zwingt zur Selbsterkenntnis . . .	17
Gebet als Hilfe zur Selbsterkenntnis . . .	24
Gebet als Methode der Selbsterkenntnis . .	29
II Gebet und Zerknirschung des Herzens	37
Echte Tränen reinigen das Herz	40
Tränen vereinen Leib und Seele	49
III Gebet und Heilung	59
Vom Umgang mit den Gedanken	59
Die heilende Kraft des Gebetes	63
Zum Abschluss	77
Hinweis zu verwendeten Abkürzungen . . .	81
Anmerkungen	83



Vorwort zur Neuausgabe

Als ich 1979 das Buch »Gebet und Selbsterkenntnis« veröffentlichte, war nicht klar, dass daraus die Reihe »Münsterschwarzacher Kleinschriften« mit insgesamt 200 Bänden entstehen würde. Wenn ich jetzt anlässlich des 75. Verlagsjubiläums zurückschaue, bin ich sehr dankbar für diese Entwicklung.

Damals überlegten wir gemeinsam mit P. Fidelis, dem späteren Abt, der sich bestens im frühen Mönchtum auskannte, ob wir nicht die Erfahrungen der Wüstenväter mit C. G. Jungs Erkenntnissen der Tiefenpsychologie verbinden könnten. Die Reihe der Kleinschriften hat den spirituellen Schatz des frühen Mönchtums für die Menschen von heute zugänglich gemacht und ihre Sehnsucht nach geistlicher Erfahrung angesprochen.

Das Thema »Gebet und Selbsterkenntnis« der ersten Kleinschrift könnte eine angemessene Überschrift für die gesamte Reihe sein: In all diesen Schriften

ging es darum, eine Spiritualität zu beschreiben, die nicht am Menschen vorbeigeht, sondern ihm hilft, durch die ehrliche Begegnung mit dem eigenen Leib und der eigenen Seele offen zu werden für Gott.

Viele Bücher auf dem Markt der Lebenshilfe thematisieren heute die Suche nach Selbsterkenntnis. Doch häufig kreist diese Suche nur um das eigene Ich und bleibt beim Menschen stehen. Die frühen Mönche strebten nicht in erster Linie nach Selbsterkenntnis, sondern nach Gotteserfahrung. Gott war das Ziel ihres Suchens. Aber auf dem Weg zu Gott haben sie ihre Wunden aufgedeckt und sind sich selbst begegnet.

Für mich ist die Stimme des frühen Mönchtums heute genauso aktuell wie in meinen jungen Jahren. Die Wüstenväter halten unser spirituelles Ringen für Gott offen. Manchen Menschen ist es heute egal, ob Gott existiert oder nicht, sie haben keine Fragen an Religion oder Kirche. Das Spirituelle wird verzweckt zum Weg der Selbstfindung, aber es geht nicht mehr um Gott. Die frühen Mönche sagen für mich jedoch unüberhörbar, dass der Mensch nur dann in Ordnung kommt, wenn er sich für Gott öffnet. Allein in Gott findet der Mensch zu sich selbst. Gott ist und bleibt das wahre Ziel.

Auch über 45 Jahre, nachdem mit »Gebet und Selbsterkenntnis« die lange Reihe der Benediktinischen Kleinschriften eröffnet wurde, kann ich unterstreichen, was ich damals geschrieben habe. Der Ansatz dieser Schrift ist für mich noch immer gültig. In den späteren Ausgaben habe ich ihn weiter entfaltet und in verschiedene Bereiche der Theologie und Spiritualität hinein übersetzt. Diese »Übersetzung« sehen wir in unserem Vier-Türme-Verlag, dessen Leiter ich von 1977 bis 1989 war, als Teil unserer missionarischen Aufgabe.

Die neue Ausgabe von »Gebet und Selbsterkenntnis« erscheint nun zum Jubiläum des Verlags in der Reihe »Benediktinische Bibliothek«. Nach wie vor veröffentlicht der Verlag spirituelle Bücher, damit die Menschen von heute die Botschaft Jesu und die benediktinische Spiritualität verstehen und sich davon berühren lassen. Denn es gibt noch immer die Sehnsucht nach einer Spiritualität, die uns hilft, in dieser undurchschaubaren Welt bestehen zu können. Dabei wollen wir die Menschen nicht belehren, sondern ihre Sehnsucht nach einer heilenden Spiritualität ansprechen, wie sie in der Botschaft Jesu und in der benediktinischen Tradition zu finden ist.

Anselm Grün, im März 2026

Einleitung

»Seelsorge« ist heute mehr und mehr die Domäne der Psychologie geworden. Die Psychologen sagen uns, was für die »Seele«, für die »Psyche« des Menschen gut ist und was ihr schadet. Die Theologen scheinen ihr Vertrauen auf die eigene seelsorgliche Erfahrung verloren zu haben und versuchen nun – manchmal kritiklos –, auch für die Führung im geistlichen Leben psychologische Methoden zu übernehmen. Sicher kann die Seelsorge heute nicht mehr an den Erkenntnissen der Psychologie vorbeigehen. Doch statt alles Heil von der Psychologie zu erwarten und die Theologie an der Psychologie zu messen und ihr zu unterwerfen, wäre es »heil-samer« für die Menschen unserer Zeit, sich auf die psychologische Erfahrung der religiösen Praxis zu besinnen. Eine Theologie, die nur den verschiedensten psychologischen Schulen nachlaufen will, wird von den Psychologen nicht ernst genommen. Die Psychologen erwarten heute von den Theologen,

dass sie die reiche Erfahrung, die die Beter aller Zeiten gesammelt haben, wiederentdecken und für den heutigen Menschen fruchtbar machen.

Die Gebetspraxis, die uns bei den Mönchen des dritten bis sechsten Jahrhunderts begegnet, ist eine Fundgrube für psychologische Erfahrungen. Für die alten Mönche klafften der religiöse und psychologische Weg noch nicht auseinander. Für sie war der rein religiöse Weg zugleich auch der psychologische. Der religiöse Weg beinhaltete all die psychologischen Erkenntnisse und Methoden, die heute eine sich selbstständig machende Wissenschaft für sich beansprucht. Für die alten Mönche war das Gebet die Quelle der Selbsterkenntnis und ein Heilmittel für all die Wunden, die wir heute mit psychologischen Techniken zu heilen versuchen. Das Gebet hat zugleich analytische wie therapeutische Funktion. Im Gebet erkennt der Mensch alle seine Fehlhaltungen und Krankheiten, und betend erfährt er seine Heilung. Der Beter ist nicht nur fromm, sondern er wird durch das Gebet auch ein reifer, gesunder, weiser, ein heiler Mensch, ein Mensch, von dem wir heute sagen würden, er hat zu sich selbst gefunden, er ist mit sich identisch geworden, er hat sich selbst verwirklicht.

Die Selbstverwirklichung, die wir heute durch zahlreiche psychologische und meditative Praktiken zu erreichen versuchen, war für die Mönche das Ergebnis eines konsequent durchgehaltenen Gebetsweges. Allerdings war Selbstverwirklichung nicht das Ziel dieses Weges. Die Mönche wollten nicht sich selbst verwirklichen, sie wollten Gott suchen. Beim heute angestrebten Ideal der Selbstverwirklichung steht der Mensch im Mittelpunkt. Alles dreht sich um ihn. Selbst Gott dient seiner Selbstverwirklichung. Meditative und religiöse Praktiken haben den Zweck, alle menschlichen Fähigkeiten zu entfalten. Man hat erkannt, dass auch die religiöse Anlage zur Ganzheit des Menschen gehört. Also muss sie entwickelt werden. Gott ist dabei nur Mittel zum Zweck. Er ist nicht als Gott interessant, sondern nur als Hilfe für meine Selbstverwirklichung. Die Mönche versuchten, alles in sich auszuräumen, was ihnen Gott verstellt. Dabei erfuhren sie, dass man nicht zu Gott finden kann, wenn man an sich selbst vorbeilebt, wenn man sich selbst nicht erkennt. Zur Gotteserkenntnis kommt man nur über die Selbsterkenntnis. Das hat schon der erste bedeutende Mönchsschriftsteller Evagrius Ponticus (†399) erkannt:

*Willst du Gott erkennen,
so lerne dich vorher selbst kennen.¹*

Und lange vor ihm lässt Clemens von Alexandrien († 211) den Menschen von der Selbsterkenntnis zur Gotterkenntnis aufsteigen:

*Es ist also, wie es scheint, die wichtigste von allen Erkenntnissen, sich selbst zu erkennen; denn wenn sich jemand selbst erkennt, dann wird er Gott erkennen.*²

Ähnlich schreibt Nilus († ca. 430) in einem Brief an einen jungen Mönch:

*Vor allem erkenne dich selbst. Denn nichts ist schwieriger, als sich selbst zu erkennen, nichts mühevoller, nichts verlangt mehr Arbeit. Doch wenn du dich selbst erkannt hast, dann wirst du auch Gott erkennen können.*³

Die Selbsterkenntnis, die die Mönche meinen, hat zwei verschiedene Aspekte: Einmal erkennt sich der Mensch von der Größe Gottes her, die sich in ihm widerspiegelt. Der Mensch ist Bild Gottes. Dieses Verständnis der menschlichen Selbsterkenntnis finden wir vor allem bei Origines und Ambrosius und dann in Abhängigkeit davon bei den Mönchsschriftstellern des Mittelalters, bei Bernhard von Clairvaux († 1153) und Wilhelm von St. Thierry († 1148):

*Erkenne dich, weil du mein Bild bist, und so wirst du mich erkennen, dessen Bild es ist. Bei dir wirst du mich finden.*⁴

Zugleich jedoch soll der Mensch nach Bernhard erkennen, dass er ein verunstaltetes göttliches Bild ist:

*Erkenne dich als Bild Gottes und erröte darüber, dass du es mit einem fremden Bilde überdeckt hast. Gedenke deines Adels und schäme dich eines solchen Abfalls! Verkenne doch deine Schönheit nicht, auf dass du noch mehr ob deiner Hässlichkeit erschauerst.*⁵

Bei den Mönchen des dritten bis sechsten Jahrhunderts wird mehr der Aspekt des menschlichen Elends betont, auf den man bei der Selbsterkenntnis stößt. Selbsterkenntnis ist der Weg der Demut, auf dem man sich als Sünder erfährt, der sich weit von Gott entfernt hat:

*Ein Bruder wandte sich an den Altvater Sisoës: »Ich sehe an mir, dass das Denken an Gott dauernd in mir ist.« Der Greis sagte dazu: »Das ist nichts Großes, wenn dein Denken bei Gott ist. Groß ist es vielmehr, einzusehen, dass man unter allen Geschöpfen steht. Das und die körperliche Mühe führen zur Gesinnung der Demut.«*⁶

So meint auch Antonius († 356), dass es darauf ankomme, sich vor Gott als Sünder zu erkennen:

Der Altvater Antonius sprach zum Altvater Poimen: »Das ist das große Werk des Menschen, dass er seine Sünde vor das Angesicht Gottes emporhalte, und dass er mit Versuchung rechne bis zum letzten Atemzug.«⁷

Beide Aspekte gehören zur menschlichen Selbsterkenntnis: Der Mensch ist Gottes Bild. Er soll seine Würde erkennen, seine Schönheit, das Gute, das Gott in ihn hineingelegt hat, seine Fähigkeit, zur Wohnung Gottes zu werden. Und zugleich soll er alles in sich bloßlegen, was dieses Bild verdeckt und entstellt, er soll all die Dunkelheit, das Böse, das Verkehrte und Verbildete, das Dämonische in sich aufdecken. Dann wird Gott ihn heilen, das ursprüngliche Bild wiederherstellen, ihn zu dem werden lassen, als der er gemeint war. Und das ist nichts anderes als Selbstverwirklichung des Menschen. Der Mensch verwirklicht sich als Bild Gottes, oder besser gesagt: Gott verwirklicht im Menschen sein Bild. Der Weg dahin geht für die alten Mönche über das Gebet.

Gebet als Quelle der Selbsterkenntnis

Das Gebet zwingt zur Selbsterkenntnis

Im Gebet wollen die Mönche mit Gott sprechen und ihr Herz Gott zuwenden. Doch immer wieder erfahren sie, dass Gott den Betenden zwingt, sich auf sich selbst zu besinnen und sich zuerst mit dem eigenen Herzen zu beschäftigen. So schreibt Augustinus, wie Gott ihn immer wieder auf sich selbst zurückstößt:

Du aber Herr, du hast mich zu mir selbst gewendet, der ich mir selbst den Rücken kehrte, weil ich mich nicht sehen wollte, und hast mich Angesicht in Angesicht mit mir gestellt, und dass ich sehe, wie hässlich ich sei und krüppelhaft, wie voller Schmutz und Flecken und Geschwüre. Und ich sah und erschrak und wusste doch nicht, wohin ich hätte vor mir fliehen können.⁸

Im Gebet können wir uns selbst nicht entfliehen. Gott lässt sich nicht als Fluchtweg missbrauchen. Das zeigt er uns, indem er im Gebet immer wieder unsere Gefühle und Gedanken auftauchen lässt und uns so unseren eigenen inneren Zustand bloßlegt. Abbas Nilos sagt vom Gebet:

*Alles, was du aus Rache gegen einen Bruder tust, der dich beleidigt hat, wird in der Stunde des Gebetes in deinem Herzen auftauchen.*⁹

Und ein Altvater hält alles Beten, das uns nicht mit uns selbst und unserer Wirklichkeit konfrontiert, für zwecklos:

*Wenn sich ein Mensch in seinem Gebet nicht an seine Handlung erinnert, bemüht er sich mit seinem Beten ins Leere.*¹⁰

Es ist also eine Erfahrungstatsache, dass das Gebet mich zur Selbsterkenntnis zwingt. Die Mönche geben dafür auch Gründe an: Sobald man anfängt zu beten, werden die Dämonen eifersüchtig und versuchen den Beter am Beten zu hindern, indem sie schlechte Gedanken, Leidenschaften und Emotionen in ihm hervorrufen.

Der Mönch soll sich nicht darüber wundern, sondern es als normal ansehen, ja sogar darauf warten, wie Evagrius meint:

*Wenn du betest, wie es sich ziemt, erwarte, was sich nicht ziemt, und halte tapfer stand!*¹¹

Wenn Gedanken und Leidenschaften uns am Beten hindern, bleibt nichts anderes übrig, als das Gebet zu lassen und uns erst mit den auftauchenden Gedanken zu beschäftigen.

Wilhelm von St. Thierry schildert recht anschaulich, wie gerade, wenn er zu beten anfängt, eine Flut von Gedanken auf ihn einströmt. Er unterdrückt und verdrängt dann diese Gedanken nicht, um andächtig beten zu können, sondern wendet sich ihnen ganz bewusst zu. Er versucht, ihnen auf den Grund zu gehen, in dem Glauben, nur so die Störung beseitigen zu können.

So lasse ich also meine Gabe vor dem Altar liegen, und voll Ungeduld mit mir selbst gehe ich mir selbst auf den Grund. Ich begehre auf gegen mich selbst, zünde die Lampe des Wortes Gottes an und betrete mit grimmigem und erbittertem Geist entschlossen das finstere Gebäude meines Bewusstseins, um endlich zu klären, woher diese Finsternis, dieses abscheuliche Dunkel stammt, das mich vom Licht meines Herzens trennt.

Da fliegt mir auch schon ein übler Mückenschwarm in die Augen und bringt es fast fertig, mich aus der

Wohnung meines eigenen Bewusstseins zu vertreiben. Aber ich bin fest entschlossen, mir Eintritt zu verschaffen, denn schließlich steht mir hier das Hausrecht zu. Da stürzt sich eine Flut von Gedanken auf mich, völlig undiszipliniert und bunt und verworren, und das Herz des Menschen kann sie unmöglich sichten und klären, dieses Herz, das sie doch selbst hervorgebracht hat.

Ich bleibe indes hartnäckig und setze mich auf einen Stuhl, wie wenn ich über sie zu Gericht sitzen wollte. Ich befehle ihnen, sich vor mir aufzustellen, damit ich das Gesicht und die Bedeutung eines jeden einzelnen sehen kann, um jedem seinen geziemenden Platz in meinem Haus zuzuweisen.¹²

Nachdem er den Nebel seiner Gedanken gelichtet hat, wendet er sich nun dem Ursprungsort, den Stimmungen und Emotionen zu, um in sein Gefühlsleben Ordnung zu bringen. Er weiß, dass hinter den Gedanken Gefühle stecken. Und erst, wenn die Emotionen wie Eifersucht, Zorn, Hass, und Ärger von der Liebe abgelöst werden, kommen die Gedanken zur Ruhe und er kann sich nun endlich Gott zuwenden:

So ist nun also alle Finsternis verscheucht, und ich kann mit gesünderen und klareren Augen auf dich blicken, du Licht der Wahrheit. Alles andere ist aus-

*geschlossen, und ich kann mich mit dir, o Wahrheit, einschließen und mich verbergen im Schatten deines Angesichts. Ich kann offener und vertrauter mit dir sprechen. Ich kann dir alle Abgründe meines Bewusstseins aufdecken.*¹³

Der Mönch muss sich also im Gebet bewusst mit sich selbst beschäftigen, sich und die auftauchenden Gedanken und Stimmungen beobachten und nach den Ursachen fragen. Die Selbsterkenntnis ist jedoch nicht Selbstzweck, sondern dient dem besseren Gebet. Durch die Selbsterkenntnis soll alles weggeräumt werden, was das Gebet stört und es zu verhindern versucht. Der Mönch kann die Gedanken und Stimmungen, die ihn gefangennehmen und vom Gebet abhalten, nicht einfach abschütteln oder unterdrücken, er kann sie nur loslassen, wenn er sich ihnen ausdrücklich zuwendet und ihnen auf den Grund geht. Wenn die Mönche immer wieder zu konsequenter Selbstbeobachtung und Selbsterkenntnis aufrufen, so haben sie als Ziel die Ermöglichung des rechten Gebetes vor Augen.

Für Antonius gehört es zum Mönchsein, dass er sich selbst kennt:

Es ist sehr gut für uns, dass wir uns in unsere Zelle zurückziehen und während unseres Lebens viel über

*uns selbst nachdenken, bis wir wissen, welcher Art wir sind.*¹⁴

Und vom heiligen Benedikt schreibt Gregor:

*Er erforschte sich unablässig und ließ den Blick seines Herzens nicht nach außen schweifen.*¹⁵

Die *Philokalie* (eine Sammlung von Schriften über das Jesusgebet) nennt das Ziel der Selbstbeobachtung ausdrücklich:

*Je mehr ihr die Aufmerksamkeit auf euere Gedanken richtet, desto besser könnt ihr mit einer glühenden Sehnsucht zu Jesus rufen.*¹⁶

Die Selbsterkenntnis ist Bedingung für das Gebet:

*So ist es für das Leben des Gebetes unerlässlich, die einzelnen Anfechtungen zu kennen und die eigenen Seelenregungen, wie auch alle äußeren Einwirkungen sorgsam zu überwachen.*¹⁷

Das Gebet zwingt uns zur Selbsterkenntnis, weil wir ohne unsere innersten Gedanken und Strebungen zu kennen, nicht gesammelt beten können. Ohne innere Wachsamkeit werden wir beim Gebet ständig von Zerstreuungen geplagt. Umgekehrt aber sind die Zerstreuungen, die beim Gebet immer wieder auftauchen, ein gutes Mittel, sich selbst zu erkennen.

Irénée Hausherr, einer der besten Kenner des alten Mönchtums, meint, die Zerstreuungen beim Gebet hätten die gleiche Funktion für die Selbsterkenntnis wie die Träume:

*Die Zerstreuungen sind sehr wertvoll auf Grund der Hinweise, die sie geben. Sie sind eine Art von Wachträumen über das, was uns beschäftigt.*¹⁸

Wie die Träume uns Aufschluss über das geben, was auf dem Grund unserer Seele, in unserem Unbewussten vor sich geht, so tun das auch die Zerstreuungen, die ja auch aus dem Unbewussten stammen. Sie zeigen die Neigungen unseres Herzens. Wenn wir merken, dass wir immer wieder an das Gleiche denken, an bestimmte Menschen, Ereignisse, oder dass uns immer wieder die gleichen Probleme oder Pläne im Kopf herumschwirren, so können wir daraus sehr wertvolle Rückschlüsse über uns selbst ziehen. Und sobald wir uns auf diese Weise selbst besser erkannt haben, werden die Zerstreuungen nachlassen und wir werden fähig, gesammelt zu Gott zu beten.