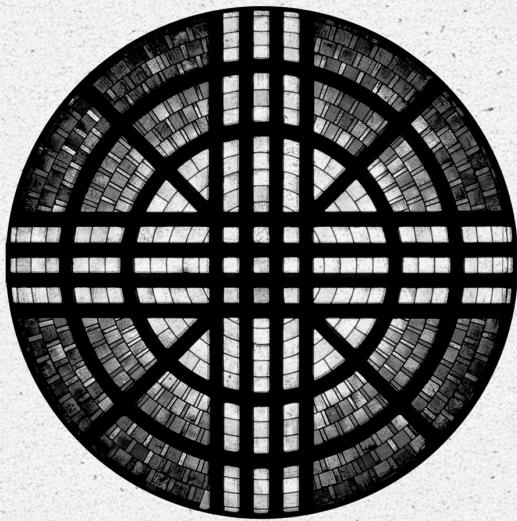


**ANSELM GRÜN  
HSIN-JU WU**



**Die Benediktsregel  
im Licht der  
Tiefenpsychologie**



**PATMOS**

**VIER TÜRME**

# Inhalt

<b>Einleitung . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Kapitel I</b>	
<b>Die Benediktinische Spiritualität . . . . .</b>	<b>17</b>
Die drei Ebenen der benediktinischen Spiritualität . . . . .	17
Drei Grundprinzipien benediktinischer Spiritualität . . . . .	19
<b>Kapitel II</b>	
<b>Der Weg der Individuation nach C. G. Jung . . . . .</b>	<b>21</b>
Relativierung der Persona . . . . .	23
Integration des Schattens . . . . .	24
Integration von Anima und Animus . . . . .	30
Der Weg zum Selbst . . . . .	36
<b>Kapitel III</b>	
<b>Der Weg zum Selbst in der benediktinischen Spiritualität . . . . .</b>	<b>39</b>
Relativierung der Persona . . . . .	41
Integration des Schattens . . . . .	42
Integration von Anima und Animus . . . . .	45
Der Weg zum Selbst . . . . .	51

<b>Kapitel IV</b>	
<b>Die Regel Benedikts</b>	
<b>im Licht der Tiefenpsychologie . . . . .</b>	<b>55</b>
Der Prolog der Regel als Einladung zur Selbstwerdung . . . . .	56
Demut als Weg zur Befreiung vom Ego . . . . .	61
Beten und Selbsterkenntnis, Beten und Schattenarbeit . . . . .	73
Die heilende Kraft der Rituale . . . . .	79
Der Abt als Bild für die Integration von Anima und Animus .	83
Selbstwerdung als Ermöglichung von Gemeinschaft . . . . .	90
Arbeit und Selbsterkenntnis . . . . .	96
Selbstwerdung und Alltag . . . . .	103
<b>Kapitel V</b>	
<b>Selbstwerdung in der Bibel . . . . .</b>	<b>107</b>
Die Bildhaftigkeit der Benediktinischen Spiritualität und die bildhafte Auslegung der Bibel . . . . .	107
Schritte zur Selbstwerdung . . . . .	113
Relativierung der Persona . . . . .	113
Integration des Schattens . . . . .	116
Integration von Anima und Animus . . . . .	123
Weg zum Selbst . . . . .	129
<b>Ein spirituell-psychologischer Weg – unterwegs zum Frieden . . . . .</b>	<b>135</b>

## **Einleitung**

Für manche klingt es wohl etwas fremd, wenn wir beide – Frau Dr. Hsin-Ju Wu und Pater Anselm Grün – ein Buch über die Betrachtung der benediktinischen Spiritualität im Licht der Tiefenpsychologie von C. G. Jung schreiben. Der Anstoß zu diesem Buch kam von Hsin-Ju, die in der Verbindung von Tiefenpsychologie und benediktinischer Spiritualität einen neuen Weg entdeckt hat, in Taiwan in Kursen über Spiritualität im Alter so zu sprechen, dass die Menschen – auch die Nichtchristen – davon berührt werden und darin eine Hilfe für ihr Leben entdecken können. Ihre Erfahrungen in Taiwan und den gemeinsamen Kursen, die wir in Deutschland geben, haben uns dazu angeregt, systematischer über die Verbindung zwischen Tiefenpsychologie und benediktinischer Spiritualität nachzudenken und zu schreiben. So ist dieses Buch aus vielen gemeinsamen Gesprächen entstanden, in die Hsin-Ju wesentliche Gedanken eingebracht hat.

Hsin-Ju hat sich in den letzten Jahren immer mehr in die benediktinische Spiritualität vertieft und versucht heute, diese spirituelle Tradition auch in die reformierte Kirche in Taiwan, die Presbyterianische Kirche, hineinzubringen. Denn sie glaubt, dass diese Spiritualität der tiefsten Sehnsucht asiatischer Christen entspricht. Für sie als Geis-

teswissenschaftlerin ist es ein zentrales Anliegen, wie wir Spiritualität, die oft nur in abstrakter Form zur Sprache kommt, konkret im Alltag verwirklichen können. In den letzten Jahren hat sie sich auch intensiv mit der Tiefenpsychologie C. G. Jungs auseinandergesetzt. Das hat ihr geholfen, die unbewussten Hindernisse auf unserem spirituellen Weg zu erkennen.

Viele möchten diesen spirituellen Weg beschreiten. Aber sie überspringen, was es dazu an Voraussetzungen in ihrer Seele braucht. Die Folge ist, dass ihr Weg oft statt von Freiheit, von moralischen Forderungen geprägt ist – und sie mit der Erfüllung dieser Forderungen völlig überfordert sind. Denn wenn man die unbewussten Tendenzen seiner Seele nicht erkennt und sich mit ihnen aussöhnt, kann der Weg nicht gelingen.

In unseren gemeinsamen Gesprächen war es uns immer ein Anliegen, wie wir spirituelle Leitgedanken wie das Annehmen und das Loslassen konkret verwirklichen können. Aber was heißt das konkret? Es geht nicht nur darum, Emotionen und Leidenschaften anzunehmen, sondern auch die Kräfte, die im Unbewussten in uns wirken. Heilsam wird Spiritualität nur dann, wenn wir auch die unbewussten Kräfte in uns respektieren. Die Tiefenpsychologie C. G. Jungs stellt eine gute Methode dar, sich selbst ehrlich zu erkennen. Sie verwirklicht das, was Benedikt von Nursia in seiner Regel als »Demut« beschreibt, als Mut, hinabzusteigen in die Tiefen des Unbewussten, damit alles in uns verwandelt wird.

Die Auseinandersetzung mit C. G. Jung hat uns als Autoren einen neuen Blick auf die benediktinische Spiritualität eröffnet. Und sie hat uns dabei geholfen, die spirituellen Ziele, die uns Benedikt vor Augen führt, besser zu verstehen und leichter zu erreichen. Spannend war für uns auch die Erkenntnis, dass sowohl in der Tiefenpsychologie C. G. Jungs wie auch in der Spiritualität und den Lehren der Wüstenväter die ehrliche Selbsterkenntnis im Zentrum steht. Den frühen Mönchen galt sie sogar als die Voraussetzung wirklicher Gotteserkenntnis und Gottesbegegnung. Umgekehrt kann der von ihrer Spiritualität geprägte Blick auf die Psychologie ihr vielleicht so etwas wie einen transzendenten Flügel verleihen.

Dabei geht es uns nicht darum, die benediktinische Spiritualität auf die psychologische Ebene zu reduzieren. Vielmehr ist es unser Anliegen, die therapeutische Dimension und die Weisheit des benediktinischen Weges aufzuzeigen. Es geht Benedikt um den Weg zu Gott, auf dem der Mönch immer mehr vom Geist Jesu durchdrungen und mit Gott eins wird. Doch das ist gleichzeitig immer auch ein Weg zum echten Menschsein, zum wahren Selbst. Jung geht es in seinem Ansatz um die Ganzwerdung des Menschen, um den Weg der Individuation, auf dem der Mensch zu seiner Mitte, zu seinem Selbst gelangt. Der spirituelle Weg versteht unter dem Selbst das einmalige und unverfälschte und ursprüngliche Bild, das Gott sich von jedem von uns gemacht hat. Wir unterscheiden daher zwischen dem Selbst als Zentrum der Ganzheit bei C. G. Jung und dem wahren Selbst, wie es die Mönchstradition als das Ebenbild Gottes beschreibt.

In den gemeinsamen Gesprächen ist uns immer deutlicher geworden, wie wir die Beziehung zwischen Psychologie und Spiritualität beschreiben können. Wesentlich sind dabei drei Punkte:

- 1 Die Psychologie ist ein Instrument, das uns hilft, uns selbst genau zu erkennen, indem wir auch die eigenen Schattenseiten wahrnehmen, die Mechanismen, die uns daran hindern, wir selbst zu werden und zu sein. Die Wüstenväter wussten: Es gibt keine Gottesbegegnung ohne ehrliche Selbstbegegnung. Die Psychologie hilft uns also dabei, ehrlich Gott zu begegnen.
- 2 Die Psychologie ist die kritische Instanz, die uns ein Gefühl dafür gibt, ob Spiritualität gesund oder krank macht. Immer dort, wo Spiritualität die dunklen Seiten des Menschen überspringt, verdunkelt sie auch das Gottesbild. Und dort, wo Spiritualität von Verteufelung anderer Glaubens- oder Denkrichtungen und von Ablehnung der Sexualität geprägt ist, macht sie Menschen krank. Die Ursache ist nicht nur ein falsches Gottesbild, sondern vor allem eine Verneinung der menschlichen Realität.
- 3 Die Psychologie beschreibt die Wirkung, die Gott in uns hervorruft, wenn wir an ihn glauben. Sie spricht nicht selbst von Gott, sondern von dem, was er in der menschlichen Seele bewirkt. C. G. Jung lehnte die Idee eines Gottes nicht ab, ganz im Gegenteil: Er rechnete mit ihm, der in der menschlichen Seele durch Träume

und durch die archetypischen Bilder wirkt. Die Psychologie beschränkt sich dabei jedoch auf das, was sie in der menschlichen Seele beobachten kann. Die Wirkungen Gottes führen zur Ganzwerdung des Menschen. Vor einigen Jahren war in der Psychologie häufig von »ekklesiogenen Neurosen« die Rede, die gerade fromme Menschen heimsuchen. Daran wird deutlich, dass bei solchen Krankheitsbildern ein negatives Gottesbild die Ursache ist. Die Psychologie kann also nichts über Gott selbst sagen, aber über die Gottesbilder, mit denen Menschen leben, und inwieweit sie gesund machen und zum wahren Selbst führen beziehungsweise den Menschen spalten, überfordern, krank machen, ihm Angst einjagen.

Dass wir die benediktinische Spiritualität mit der Psychologie von C. G. Jung verbinden, hat verschiedene geschichtliche Gründe. Als ich, Pater Anselm, 1968 Theologie studierte, war ich eher so etwas wie eine Ausnahme. Denn in der Studentenbewegung dieser Zeit stand neben einigen anderen das Thema im Zentrum, Religion infrage zu stellen. Man argumentierte mit den Begriffen von Sigmund Freud, dass Religion eine Neurose sei, ein Selbstbetrug oder eine Projektion unserer infantilen Wünsche auf Gott. Die Beschäftigung mit C. G. Jung hat mir als Mönch gezeigt, dass die Botschaft Jesu auch psychologisch betrachtet voller Weisheit steckt und heilsame Wirkung auf den Menschen hat. Zudem wurde mir noch einmal auf andere Weise deutlich, dass die christlichen Bilder und Symbole der Weisheit der Seele entsprechen. Es sind keine erfundenen Bilder, die mit dem Menschen von heute nichts zu

tun haben. Vielmehr sind es archetypische Bilder, die den Menschen zu seinem Selbst, in seine Mitte führen möchten. Die Bilder stecken voller Energie. Sie helfen uns, uns für Gott zu öffnen und uns von Gott verwandeln zu lassen.

So konnte ich auch die Dogmen der Kirche noch einmal aus einer ganz neuen Perspektive betrachten. Das befreite mich von dem Zwang, ich müsste die oft unverständlichen Begriffe der Theologie einfach nachbeten. Ich hatte den Mut, die Dogmen als einen Weg zum Geheimnis Gottes zu verstehen. Es geht in diesen Glaubensaussagen nicht darum, genau zu definieren, wer Gott und wer der Mensch ist, aber sie halten das Geheimnis Gottes und des Menschen offen. Und letztlich sind Dogmen archetypische Bilder, die eine therapeutische Wirkung auf uns ausüben, indem sie uns das unserem Wesen entsprechende Bild vom Menschen ausdrücken. C. G. Jung nennt das Dogma und die Rituale »Methoden geistiger Hygiene« (Jung, GW 11 § 76). Er schreibt: »Das Dogma drückt die Seele vollständiger aus als eine wissenschaftliche Theorie, denn die Letztere formuliert lediglich das Bewusstsein. Überdies kann eine Theorie nichts weiter als etwas Lebendiges durch abstrakte Begriffe darstellen. Das Dogma dagegen drückt den lebendigen Prozess des Unbewussten passend aus in der Form des Dramas von Sünde, Buße, Opfer und Erlösung« (Jung, GW 11 § 83).

Jung gilt zudem als ein Vertreter der transpersonalen Psychologie, wie sie Abraham Maslow entwickelt hat. Ein wesentlicher Punkt dieses Ansatzes ist, dass die sogenannten Metabedürfnisse – das Bedürfnis nach Schönheit, nach Einheit mit sich selbst und mit Gott, nach Selbsttranszen-

denz – genauso wesentlich zum Menschen gehören wie die sexuellen Bedürfnisse, auf die Sigmund Freud fixiert schien. Die Psychologie wird dem Menschen nicht gerecht, wenn sie nicht seine spirituellen Bedürfnisse und seine spirituelle Sehnsucht ernst nimmt.

Noch einmal: Es ging uns als Autoren nicht darum, die Spiritualität auf Psychologie zu reduzieren, sondern durch die Brille der Psychologie auf die Spiritualität zu schauen und in ihr einen heilsamen Weg für uns Menschen zu entdecken. Das hat uns den Mut geschenkt, die biblischen Erzählungen und Gleichnisse tiefenpsychologisch auszulegen und in ihnen die Weisheit Jesu und die heilende Wirkung seiner Worte und seines Handelns zu entdecken. Auch die tiefenpsychologische Auslegung will die Bibel nicht auf reine Psychologie reduzieren, sondern dabei unterstützen, die heilende Wirkung der biblischen Worte und Geschichten zu erfahren. Benedikt empfiehlt seinen Mönchen zu diesem Zweck die sogenannte *lectio divina*. Dabei geht es darum, die Worte der Bibel so in uns eindringen zu lassen, dass sie uns zu einer neuen Selbsterfahrung führen. Und das ist letztlich auch das Ziel der tiefenpsychologischen Schriftauslegung. Sie will uns dabei unterstützen, dass uns Jesus selbst in seinen Worten berühren und verwandeln kann.

Als ich Ende der Siebzigerjahre studierte, wurde die psychologische Sicht auf Glaubensdinge von vielen Theologen abgelehnt. Der Grund dieser Ablehnung war oft die Angst, die eigene Seele genauer anzuschauen. Manche Theologen meinten, sie könnten durch rein rationale Überlegungen Gott erkennen und rein rational das eigene Verhalten än-

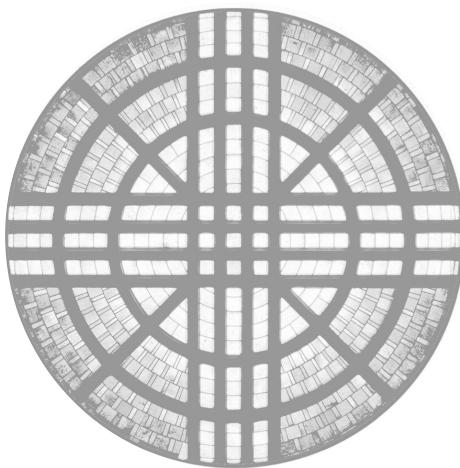
dern. Doch es braucht den Mut, der eigenen Wahrheit ins Gesicht zu schauen und diese Wahrheit dann Gott hinzuhalten.

Durch die Beschäftigung mit der Psychologie wurde unsere Spiritualität ehrlicher. Wir bekamen den Mut, auch unsere Schattenseiten anzuschauen und sie im Gebet Gott hinzuhalten, damit Gottes Geist und Liebe sie erhellt und verwandelt. Unser Gebet war dann nicht mehr nur frommes Tun, sondern ehrliche Begegnung mit Gott, die uns in der Tiefe unserer Seele verwandelte. Unsere Spiritualität wurde also nicht auf reine Psychologie reduziert, sondern durch sie noch vertieft. Wir öffneten alles, was in uns auftauchte, für Gott, damit er wirklich in uns wohnen konnte, nicht nur in den wenigen Kammern, die wir ihm anbieten möchten, weil dort kein Müll herumliegt, wie Hsin-Ju das gerne bildhaft beschreibt. Wahre Spiritualität öffnet Gott gegenüber alle Kammern und auch die Kellerräume, in die wir alles Verdrängte hineingestopft haben. So kann Gott alles in uns verwandeln und den ganzen Leib mit seinem Geist durchdringen, damit er wirklich zum »Tempel Gottes« (1 Kor 6,19) wird. Dann ist das Wort des Apostels Paulus nicht nur ein frommer Satz, sondern entspricht unserer tiefsten Erfahrung. Dann wohnt Gott wirklich in allen Räumen unserer Seele und wir sind wirklich der Tempel Gottes.

Hsin-Ju machte in der presbyterianischen Kirche die Erfahrung, dass viele theologischen Gedanken zu wenig mit der psychischen Situation der Menschen zu tun hatten. Als sie die Verbindung der Gedanken von C. G. Jung und der benediktinischen Spiritualität entdeckte, sah sie darin einen

guten Weg für ihre Kirche. Seither hat sie in vielen Vorträgen diese Gedanken weiterentwickelt, sodass Menschen in ihrer Heimat diese Verbindung ebenfalls verstehen und dankbar annehmen konnten. Unser gemeinsames Buch profitiert von beiden Erfahrungen: denen der Mönche und denen Hsin-Jus in Taiwan und Deutschland, wo wir in den letzten Jahren viele Kurse gemeinsam gehalten und immer wieder versucht haben, die Verbindung von Tiefenpsychologie und Spiritualität in die Praxis zu übersetzen.

Wir möchten zunächst die Verbindung zwischen der Tiefenpsychologie von C. G. Jung und der benediktinischen Spiritualität beschreiben und dann die Regel Benedikts tiefenpsychologisch auslegen, ähnlich der tiefenpsychologischen Auslegung der Bibel. Wir haben bewusst die Jungsche Tiefenpsychologie und keine anderen psychologischen Ansätze wie beispielsweise die von Sigmund Freud oder der Verhaltenstherapie gewählt, weil wir in den Be trachtungen Jungs viele Gemeinsamkeiten mit der benediktinischen Spiritualität entdecken. Sowohl der benediktinischen Spiritualität als auch der Tiefenpsychologie geht es um die Verwandlung des Menschen. Doch verwandelt werden kann nur, was wir anschauen und annehmen. Die Verwandlung gelingt letztlich nur dort, wo wir auch das Unbewusste als einen realen Teil unseres Menschseins erkennen und annehmen. Im Licht der Tiefenpsychologie wurde deutlich, dass die Forderungen, die Benedikt an die Mönche stellt, letztlich Anweisungen zum gelingenden Leben sind. Sie dürfen nicht moralisierend interpretiert werden, sondern als psychologische Wege zur Selbstverdierung und zur Einswerdung mit Gott.



## Kapitel I

# Benediktinische Spiritualität

### Die drei Ebenen der benediktinischen Spiritualität

In unseren Gesprächen fragte Hsin-Ju Wu immer wieder, welches System der benediktinischen Spiritualität zugrunde liege. Sie wollte genau wissen, wie man die vielen Aspekte der Regel in ein klares System bringen kann. Ehrlich gesagt war mir ein solches nicht bekannt und so hat sie im gemeinsamen Gespräch dann das System der drei Ebenen entwickelt. Diese sind: die mystische, die gemeinschaftliche und die weltliche Ebene. Auf allen dreien geht es darum, ganz Mensch zu werden. Die mystische Ebene zeigt uns, dass wir erst ganz zu uns selbst kommen, wenn wir Gott begegnen und mit ihm eins werden. Die Erfahrung der Gemeinschaft führt uns zu einer noch ehrlicheren Selbsterkenntnis. Denn die anderen decken unsere Schattenseiten auf. Auf der weltlichen Ebene erkennen wir, ob unsere Spiritualität wirklich stimmig ist. Für Benedikt ist gerade die Arbeit ein Test, ob wir im richtig verstandenen Sinn spirituell sind, das heißt, ob wir aus dem Ego oder aus

dem Selbst heraus arbeiten, ob unsere Spiritualität Frucht bringt oder ob sie nur ein narzisstisches Kreisen um uns selbst ist.

Benediktinische Spiritualität hat also nicht nur mystische Aspekte, sondern auch kollektive und alltägliche. Sie erdet den Menschen und verbindet die mystische Dimension mit der konkreten Situation im Alltag eines Mönches, der in der Gemeinschaft lebt und seinen Lebensunterhalt durch seiner Hände Arbeit selbst verdienen muss.

Das Ziel benediktinischer Spiritualität ist das Einswerden mit Gott. Der mystische Theologe Dionysius Areopagita deutet um das Jahr 500 das griechische Wort *monachos* (Mönch) als eine Ableitung von *monas*, was »Einheit«, »Einssein« bedeutet. Dionysius versteht den Mönch als einen Menschen, der die Aufteilung in Mann und Frau und die Trennung zwischen Gott und Mensch überwunden und zur ursprünglichen Einheit zurückgefunden hat.

Doch das Einswerden mit Gott als Lebensziel der Mönche hat auch eine psychologische Seite. Evagrius Ponticus, einer der bekanntesten Wüstenväter, war der Ansicht, dass der Mönch erst dann mit Gott eins werden kann, wenn er seine eigene Seele mit ihren Leidenschaften kennengelernt hat und zur *apatheia* gelangt ist, zur inneren Freiheit von der Herrschaft der Leidenschaften. Die Selbsterkenntnis ist die Voraussetzung der Gotteserkenntnis. Die Begegnung mit der eigenen Wahrheit ist die Bedingung, mit Gott eins zu werden. Der Mensch muss also erst ganz er selbst werden, damit er mit Gott eins werden kann.

## Drei Grundprinzipien benediktinischer Spiritualität

Für uns sind es vor allem drei Grundprinzipien, die alle drei Ebenen der benediktinischen Spiritualität prägen: das rechte Maß, die Demut und das weite Herz. Alle drei finden wir auch im System der Tiefenpsychologie nach C. G. Jung wieder. Für Benedikt ist die weise Mäßigung die Mutter aller Tugenden, die Bedingung dafür, dass unser Leben gelingt. Es geht ihm dabei einmal um das rechte Maß bei der Arbeit, aber auch in Bezug auf Essen und Trinken und im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Und: in Bezug auf die eigenen Selbstbilder. Der Schweizer Psychiater Daniel Hell meint, Depressionen seien oft ein Hilfeschrei der menschlichen Seele gegenüber den maßlosen Selbstbildern, gegenüber der Ansicht, dass wir immer perfekt, erfolgreich, cool sein sollten. Es geht aber auch um das rechte Maß in der Spiritualität. Die frühen Mönche waren der Ansicht: Alles Übermaß ist von den »Dämonen«, womit die negativen Kräfte in uns selbst und in unserem Leben gemeint sind. Und nicht zuletzt geht es auch um das rechte Maß zwischen Einsamkeit und Gemeinschaft, zwischen Freiheit und Gehorsam.

Das zweite Prinzip, die Demut, meint den Mut, in die eigene Wirklichkeit, auch in das Schattenreich der eigenen Seele hinabzusteigen. Demut ist die Voraussetzung für eine gesunde Spiritualität. Der Mönch lernt sie aber vor allem im Miteinander. Benedikt ist der Ansicht, dass sie zudem für die Arbeit eine wichtige Rolle spielt. Er verlangt beispielsweise von den Mönchen, die als Handwerker tätig

sind, dass sie demütig bleiben, sich ganz auf die Arbeit einzulassen, anstatt damit Eindruck schinden zu wollen.

Das dritte Grundprinzip, das weite Herz, das Benedikt als Ziel des spirituellen Weges betrachtet, entspricht dem, was C. G. Jung von einem guten Arzt und Therapeuten verlangt: Wer als Therapeut in die Tiefen der menschlichen Seele geschaut hat, dem vergeht jedes Urteilen, der kann nur mit einem weiten Herzen versuchen, den anderen zu verstehen, anstatt ihn zu bewerten. Das weite Herz ist offen für jeden Menschen, auch für den, der einem unsympathisch ist. Denn – so meint Jung – er ist immer auch Spiegel für uns selbst.

Während der Wüstenvater Evagrius Ponticus den Weg zur Ganzwerdung und zum Einswerden mit Gott in religiöser Sprache beschreibt, entfaltet Jung den Weg zur Ganzwerdung in psychologischen Begriffen. Damit wir beides miteinander vergleichen können, möchten wir zunächst den Weg der Individuation, der Selbstwerdung, nachzeichnen, wie ihn C. G. Jung entfaltet hat. Dann werden wir versuchen, den spirituellen Weg, wie ihn die Mönchstradition seit Evagrius Ponticus beschreibt, auf dem Hintergrund der Jungschen Psychologie in einer neuen Sprache zu deuten.