



Anselm Grün
Zerrissenheit

Vom Zwiespalt zur Ganzheit

Vier-Türme-Verlag

**Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2019

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2019

Alle Rechte vorbehalten

Neuausgabe des 1998 erschienenen gleichnamigen Titels.

Gestaltung: Dr. Matthias E. Gahr

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller

Umschlagfoto: Karinka BU / shutterstock

Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Český Těšín

ISBN 978-3-7365-0278-9

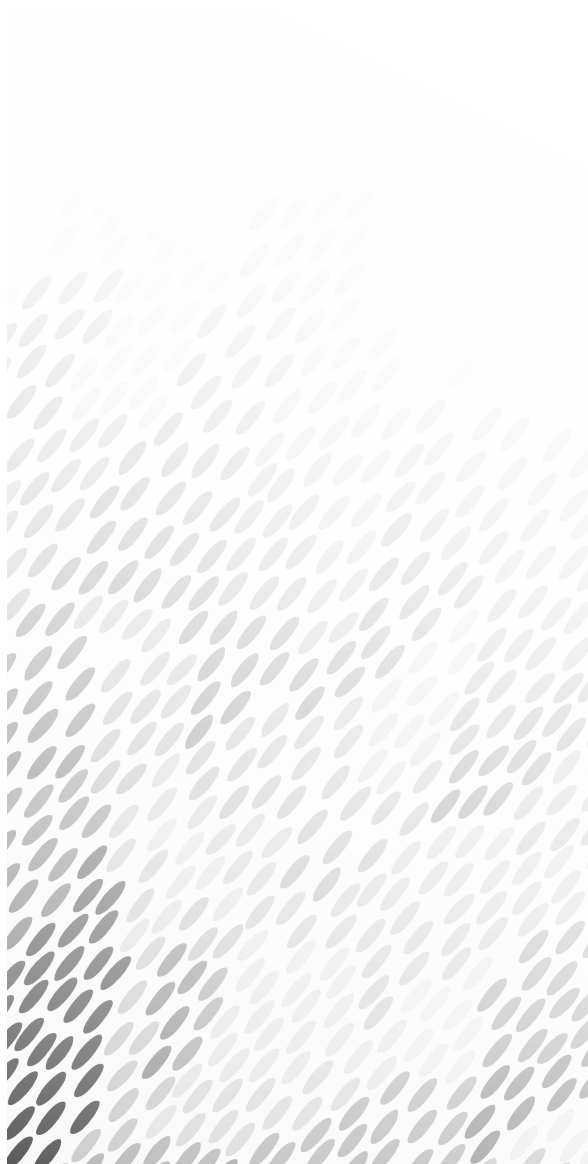
www.vier-tuerme-verlag.de

Einleitung	9
I. Die Philosophie des »Einen«	17
1. Sei ganz!	20
2. Wer bin ich?	22
II. Dämonische Zerrissenheit	27
1. Hin- und hergerissen	28
2. Die todbringende Rolle	32
3. Der stumme Schrei	44
III. Ich tue nicht das, was ich will	57
1. Gesetz und Gnade	59
2. Zwei Ich-Persönlichkeiten	63
3. Der Blick auf Christus	66
IV. Zerrissenheit im Mönchtum	73
1. Die Akedia	73
2. Das Bei-sich-selbst-Bleiben	77

Inhalt

V. Die Polarität des Menschen	
nach C. G. Jung	81
1. Den Menschen zu seiner Ganzheit führen	82
2. Den Gegenpol in sich annehmen	87
3. Die Gegensätze integrieren	92
VI. Die Integration des Schattens	97
1. Die Schatten-Seite lieben	98
2. Symptome verstärken	100
3. Den Schatten essen	101
4. Dialog führen	103
5. Der inneren Stimme Ausdruck verleihen	106
6. Der Idealismus und seine Schattenseite	108
7. Der »religiöse« Schatten	110
VII. Eins sein, wie Jesus mit	
dem Vater eins ist	115
1. Hinabsteigen in die eigene Tiefe	116
2. Christus in uns	117
3. Die Liebe führt in die Einheit	119

VIII. Die Antwort der Einheitsmystik	123
1. Erfahrungen des Einsseins	124
2. Meister Eckehart	126
3. Die Einheitsmystik führt in den Alltag	130
IX. Einheit in der Gemeinschaft	135
1. Vier Haltungen	137
2. Beziehungsprobleme	140
3. Partnerschaft als gemeinsamer Übungsweg	142
4. Einander er-tragen	149
Schluss	153
Literatur	155



Einleitung

Ein Grundgefühl unserer Zeit scheint mir die Zerrissenheit zu sein. Viele Menschen fühlen sich innerlich zerrissen. Sie haben den Eindruck, hin- und hergezerrt zu werden von den vielen Erwartungen, die an sie gestellt werden, im Beruf, in der Familie, in der Pfarrei, in der politischen Gemeinde. Sie wissen oft nicht, welche Rolle sie spielen. So häufig wechseln sie die Rolle, dass sie gar nicht mehr spüren, wer sie eigentlich sind. Sie kommen innerlich nicht mehr zur Ruhe. Wenn sie abends von der Arbeit kommen, können sie nicht abschalten. Die Unruhe verfolgt sie bis in den Schlaf. In ihrer Rastlosigkeit sind sie nicht bei sich selbst. Sie sind nicht in Berührung mit ihrem eigentlichen Selbst. Sie werden von einem Termin zum anderen getrieben. Ihre Seele kommt nicht mehr nach. Sie ist nicht dort, wo der Leib sein muss, um die vielen Verpflichtungen zu erfüllen.

Eine alte Mönchsgeschichte hat diese Zerrissenheit im Blick:

»» *Altvater Poimen bat den Altvater Joseph: Sage mir, wie ich Mönch werde. Er antwortete: Wenn du Ruhe finden willst, hier und dort, dann sprich bei jeder Handlung: Ich – wer bin ich? Und richte niemand!*

Das griechische Wort für Mönch »monachos« wird manchmal abgeleitet von »monas«, das »Einheit, Einssein« bedeutet. Ein junger Mann fühlt sich zerrissen. Er möchte zu sich selbst kommen, zur Ruhe finden, zu seiner Einheit. Und er möchte überall, wo er ist, bei sich selbst sein. Poimen gibt ihm den Rat, sich bei allem, was er tut, zu fragen: »Ich – wer bin ich?« Er sucht nach seiner wahren Identität. Wer ist der, der da handelt? Ist nur ein Teil von mir bei der Arbeit? Bin ich da als ganzer engagiert? Ist ein anderer Teil von mir woanders? Poimens Frage heißt eigentlich: »Wie kann ich ganz sein?« Wie kann ich ganz bei dem sein, was ich tue? Wie kann ich als ganzer Mensch leben, der immer und überall mit sich selbst eins ist? Wie finde ich bei dem vielen, das ich tue und das mich oft genug zerreißt, zu meiner Ganzheit? Neben dieser Frage, die über die vielen Rollen, die ich spiele, und über die Masken, die ich trage, auf mein wahres Selbst zielt, verlangt Poimen noch, dass der junge Mann niemanden richten soll.

Wenn ich richte, bin ich nicht bei mir, sondern beim anderen. Durch das Urteilen über andere lenke ich von mir selbst ab. Poimen will den Fragesteller dazu bringen, bei sich zu bleiben. Nur so wird er herausfinden, wer er im Grunde wirklich ist. Nur so wird er zu seiner Einheit, zu seiner Ganzheit finden. Nur so wird er Mönch.

Viele fühlen sich zerrissen, weil sie in sich Seiten entdecken, die zu ihrem Selbstbild gar nicht passen. Sie erschrecken vor ihren sadistischen Phantasien, vor ihren masochistischen Wünschen und ihren destruktiven Tendenzen. Sie wissen nicht, wie sie angemessen auf ihre dunklen Seiten reagieren können, ob sie sie unterdrücken und verdrängen oder einfach vor ihnen davonlaufen sollten. Auch dazu eine Geschichte, ein Märchen der Brüder Grimm:

»Es war einmal ein kleines Kind, dem gab seine Mutter jeden Nachmittag ein Schüsselchen mit Milch und Weckbrocken, und das Kind setzte sich damit hinaus in den Hof. Wenn es aber anfang zu essen, so kam die Hausunke aus einer Mauerritze hervorgekrochen, senkte ihr Köpfchen in die Milch und aß mit. Das Kind hatte seine Freude daran, und wenn es mit seinem Schüsselchen da saß, und die Unke kam nicht gleich herbei, so rief es ihr zu:

» Unke, Unke, komm geschwind,
Komm herbei, du kleines Ding,
Sollst dein Bröckchen haben,
An der Milch dich laben.

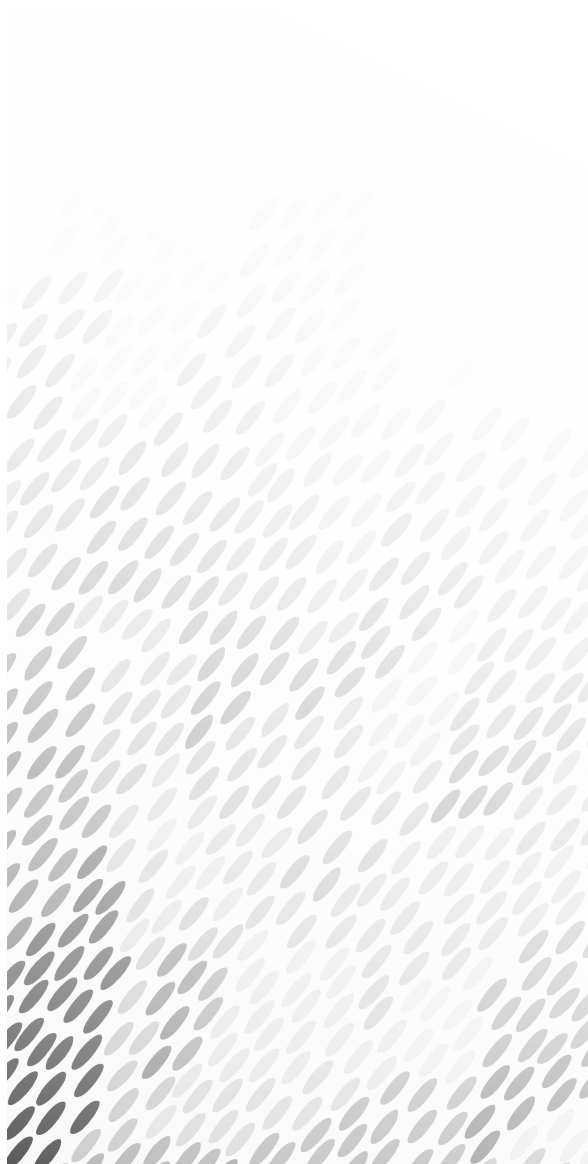
Da kam die Unke gelaufen und ließ es sich gut schmecken. Sie zeigte sich auch dankbar, denn sie brachte aus ihrem heimlichen Schatz allerlei schöne Dinge, glänzende Steine, Perlen und goldene Spielsachen. Die Unke trank aber immer nur Milch und ließ die Brocken liegen. Da nahm das Kind einmal sein Löffelchen, schlug ihr damit sanft auf den Kopf und sagte: »Ding, iss auch Brocken.« Die Mutter, die in der Küche stand, hörte, dass das Kind mit jemand sprach, und als sie sah, dass es mit seinem Löffelchen nach einer Unke schlug, so lief sie mit einem Scheit Holz heraus und tötete das gute Tier.

Von der Zeit an ging eine Veränderung mit dem Kind vor. Es war, solange die Unke mit ihm gegessen hatte, groß und stark geworden, jetzt aber verlor es seine schönen roten Backen und magerte ab. Nicht lange, so fing in der Nacht der Totenvogel an zu schreien, und das Rotkehlchen sammelte Zweiglein und Blätter zu einem Totenkranz, und bald hernach lag das Kind auf der Bahre.«

Jeder von uns trägt auch eine Unke bei sich, die in Mauerritzen wohnt. Sie steht für unseren Schatten, für die dunklen Seiten, zu denen wir nur schwer Zugang haben, die uns unangenehm sind und uns ängstigen. Solange wir dem Schatten seinen Raum lassen und die Unke von unserer Milch trinken lassen, geht es uns gut. Wir gedeihen und wir bekommen allerlei Schätze geschenkt. Aber wenn die Mutter in uns, das verinnerlichte Eltern-Ich, die Unke in uns tötet, magern wir ab. Es kann nur noch ein Teil von uns leben. Doch der verliert seine Lebendigkeit, seine roten Backen. Und allmählich stirbt er. Aus Angst vor ihrem eigenen Schatten, vor dem Sumpf in ihnen, vor der Kröte, die da in ihnen haust, erschlagen viele Menschen ihre Unke, die ihnen überall Gesellschaft leistet. Sie möchten nicht angetroffen werden mit so einem hässlichen Tier. Aber damit schneiden sie sich von ihrem eigenen Wurzelgrund ab. Da sie den Sumpf in sich austrocknen möchten, trocknet ihre Seele aus und sie verdorren. Wir können die Zerrissenheit in uns nur überwinden, wenn wir uns mit unserem Schatten aussöhnen, mit unseren ungelebten Seiten, mit unseren Mauerritzen, aus denen tierische Seiten hervortreten, wenn wir freundschaftlich mit der Unke in uns umgehen.

Ein anderer Ort, an dem sich Menschen heute hin- und hergerissen fühlen, sind die Beziehungen. Ein Junge fühlt sich hin- und hergerissen zwischen seinem Vater und seiner Mutter. Beide wollen ihn auf ihre Seite ziehen und für die eigenen Zwecke benutzen. Er liebt beide. Aber die Mutter möchte, dass er den Vater hasst. Er wird völlig verwirrt in seinen Gefühlen. Seine Liebe zerreißt ihn. Ein Mädchen liebt seinen Vater, den die Mutter permanent schlecht macht und als Ausbund unmoralischen Verhaltens hinstellt. Es kennt sich gar nicht mehr aus und weit nicht, was es mit seinen Gefühlen, mit seiner Liebe machen soll. Es ist zerrissen zwischen seiner Liebe zum Vater und dem Wunsch, von der Mutter verstanden und angenommen zu werden. Andere fühlen sich zerrissen in einer Freundschaft oder in ihrer Ehe. Ein junger Mann ist in eine Frau verliebt. Aber er sprft, dass die Beziehung nicht stimmt. Er weit, dass er sie beenden muss, aber er kommt nicht von ihr los. Eine Frau liebt zwei Männer gleichzeitig und kann sich nicht entscheiden. Sie fühlt sich mehr und mehr in sich selbst zerrissen und zersplittert. Sie möchte es allen recht machen und sitzt schließlich zwischen zwei Sthlen, auseinandergerissen und zwiespältig.

Diese Erfahrungen, die hier nur angedeutet sind, sind nicht neu. Seit jeher haben sich die Weisen der Völker darüber Gedanken gemacht. Die Griechen haben ihre Philosophie des Einssein, des »to hen«, entwickelt, um eine Antwort zu geben auf das Leiden an der Zerrissenheit. Die Bibel schildert den Menschen in seinem Hin- und Hergezerrtsein zwischen gut und böse, zwischen Sünde und dem Willen Gottes. Die Mönche kannten das Phänomen der Zerrissenheit. Und die Psychologie hat dieses Phänomen immer wieder bedacht und Wege aufgezeigt, damit umzugehen. Sie zeigt uns, wie jeder Pol in uns einen Gegenpol hat, wie jede Lichtseite auch ihren Schatten mit sich zieht. Viele Menschen weigern sich, ihre Schattenseiten anzuschauen, und so werden sie von ihnen bestimmt. Sie leben in einem beständigen Zwiespalt. In diesem Buch möchte ich die Antworten der Tradition in die Situation des heutigen Menschen übersetzen, in der Hoffnung, dass mancher Leser für sich einen Weg entdeckt, wie er aus der Zerrissenheit zur Einheit, aus dem Zwiespalt zur »Einfalt«, aus der Zerstreutheit zur Sammlung, aus der Unausgeglichenheit zur Gelassenheit kommen kann.



I. Die Philosophie des »Einen«

Die Griechen haben offensichtlich sehr unter der Zerrissenheit gelitten. Sie fühlten sich hin- und hergerissen zwischen Geist und Trieb, zwischen Himmel und Erde, zwischen den Gegensätzen, die sie im menschlichen Herzen wahrgenommen haben. Schon die frühesten griechischen Philosophen, Parmenides und Heraklit, haben auf die Not der Zerrissenheit geantwortet und eine Philosophie des Einen (to hen) entwickelt. Heraklit hat das Eine als die Einheit der Gegensätze verstanden. Von ihm stammt der berühmte Satz: »Der Krieg ist der Vater aller Dinge.« Das Gegensätzliche, das Heraklit im Menschen und in der Welt wahrnimmt, ist aus einem Einheitsgrund entstanden. Und dieser einigende Grund für das Viele und Gegensätzliche ist der Logos. Er ist »die allem Seienden immanente, unsichtbare Harmonie, die das Unstimmige mit sich übereinstimmen lässt« (RAC 447). Der Logos ist das Zusammenfallen der Gegensätze. Von Heraklit übernimmt auch Plato die Grundfrage, wie das Eine und das Viele zusammen

zu denken ist. Für ihn besteht die Aufgabe der Philosophie darin, »das vielfach Zerstreute, das scheinbar Nicht-Zusammenhängende in einen Zusammenhang« zu bringen, indem sie in allem die zugrundeliegende Idee erkennt. (RAC 448f.) Im Neuplatonismus, wie ihn vor allem Plotin begründet hat, ist die Frage nach dem Verhältnis von Einheit und Vielheit das beherrschende Thema. (Vgl. RAC 454) Das »Eine in sich« ist letztlich Gott. Und der Mensch strebt sein Leben lang danach, in seiner Zerrissenheit und Zwiespältigkeit das Eine zu erreichen, dem Einen (Gott) ähnlich zu werden. Weil Gott uns nach seinem Ebenbild geschaffen hat, können wir uns dem Einen zuwenden und mit dem einen Gott eins werden. Das ist die höchste Würde des Menschen, eins zu werden mit Gott und in der Einung mit Gott befreit zu werden aus seiner Gegensätzlichkeit und Zerrissenheit.

Der jüdische Philosoph Philon von Alexandrien hat versucht, die griechische Philosophie des »to hen« mit der Bibel zu verbinden. Er legt den zentralen Satz des jüdischen Glaubensbekenntnisses mit den Begriffen der griechischen Philosophie aus:

» Höre, Israel! Jahwe, unser Gott,
Jahwe ist einzig.

DEUTERONOMIUM 6,4

Der jüdische Glaube an den einen und einzigen Gott ist für ihn eine Bestätigung dafür, dass Gott der Eine (heis) ist, der Einzige (monos), dass Gott eine Einheit darstellt (monas) und in sich einfach ist, ohne Mischung (haplous). Dieser letzte Begriff des »haplous« entfaltet die Philosophie des »to hen« in ein neues Verständnis des Menschen. »Haplotos« heißt Einfalt. Der »einfältige« Mensch spiegelt die Einheit Gottes hier in dieser Welt wider.

Wir tun uns mit diesem Begriff »Einfalt« heute schwer. Bei uns hat er mehr die Bedeutung von einfältig, einfach, minderbegabt. Plato verbindet den Begriff der Einfalt mit dem der Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit.

Die deutsche Klassik, etwa Hölderlin, zeigt noch eine Vorliebe für das Wort Einfalt. Die Stoa liebt das Wort »haplotos«. Für sie bedeutet es Ungeheuchelt-heit, Natürlichkeit. Darin steckt die Ablehnung alles Künstlichen und Unechten. Die Lateiner übersetzen »haplotos« mit »simplicitas«. Der einfältige Mensch ist zugleich der wahre, aufrichtige, offene, gerechte, gute und zuverlässige Mensch. Für den Philosophen auf dem Kaiserstuhl, für Mark Aurel, ist die Einfalt eine hohe Tugend. Er möchte ein einfaches Leben führen. Er ruft sich selbst zu:

»» *Lass keine Unruhe in dir aufkommen, werde einfach! (Haploson seauton)*

RAC 824

1. Sei ganz!

Die Septuaginta übersetzt das hebräische Wort »tham« mit einfältig oder einfach. »Tham« heißt eigentlich »ganz, vollkommen«. Der Mensch soll vor Gott wandeln und ganz sein. (Vgl. Genesis 17,1) »Sei ganz«, das ist für den biblischen Menschen eine wichtige Aufforderung. Ganz wird der Mensch, wenn er nicht mehr zersplittert ist in seine Gegensätze, sondern wenn er vor Gott alles, was in ihm ist, in eine Einheit bringt, wenn er einfach wird. Der einfache Mensch ist also der, der ganz ist, der alles, was in ihm ist, in die eine Ausrichtung auf Gott hin integriert. In der Bergpredigt spricht Jesus vom Auge, das »haplous« ist:

»» *Wenn dein Auge gesund (haplous) ist, dann wird dein ganzer Körper hell sein.*

MATTHÄUS 6,22

Der Gegensatz zum einfachen Auge ist das böse Auge, das von Intrigen bestimmt wird. Jesus fordert von seinen Jüngern die ganzheitliche Hingabe an den Willen Gottes. Darin sollen sie sich unterscheiden von der »Zersplitterung und Zweideutigkeit« der Pharisäer (RAC 829).

In der Einfalt des Menschen findet die Einheit und das Einssein Gottes ihren angemessenen Ausdruck. Sie spiegelt die Aufrichtigkeit des Menschen wider. Der Mensch ist ganz und gar durchlässig für Gott. Alles in ihm, seine Fehler und seine Schwächen, sind für Gott durchlässig. Diese Durchlässigkeit hebt seine Zerrissenheit auf. Nichts im Menschen wird dem Licht Gottes entzogen. Alles wird zum Prisma, durch das Gottes Licht in diese Welt hineinleuchten kann. So beschreibt das Neue Testament die Einfachheit des Menschen noch mit anderen Worten. Der einfache Mensch ist der reine, der klare, der aufrichtig ist wie ein Kind. So bittet Paulus die Philipper:

» Tut alles ohne Murren und Bedenken, damit ihr rein und ohne Tadel seid, Kinder Gottes ohne Makel mitten in einer verdorbenen und verwirrten Generation, unter der ihr als Lichter in der Welt leuchtet.

PHILIPPER 2,14f