

Anselm Grün  
*Tu dir doch nicht  
selber weh*

MATTHIAS-GRÜNEWALD-VERLAG



 Der Matthias-Grünwald-Verlag  
ist Mitglied  
der Verlagsgruppe engagement

Neuauflage

© 2007 Matthias-Grünwald-Verlag  
der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.gruenewaldverlag.de](http://www.gruenewaldverlag.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Umschlagabbildung: PhotoCase.com  
Gesamtherstellung: Matthias-Grünwald-Verlag, Ostfildern  
ISBN 978-3-7867-2667-8

# Inhalt

Einleitung: Die innere Freiheit des Menschen . . . . .	7
<i>Niemand wird verletzt außer durch sich selbst</i> . . . . .	13
Der stoische Philosoph Epiktet . . . . .	13
Die Schrift des Johannes Chrysostomus . . . . .	28
Biblische Gestalten der Freiheit . . . . .	41
<i>Biblische Gestaltung der Freiheit</i> . . . . .	61
Wer wird euch verletzen, wenn ihr Eiferer für das Gute werdet? . . . . .	65
Befreiung von alten Lebensmustern . . . . .	68
Besonnen, gerecht und fromm leben (Titusbrief) . . . . .	77
Anteil an der göttlichen Natur (2 Petr 1,4) . . . . .	89
Zum Schluss: Persönliche Reifung durch Wunden ... . . .	105
Literatur . . . . .	109



## *Die innere Freiheit des Menschen*

In letzter Zeit hat mich das Thema der menschlichen Freiheit beschäftigt. In der Bibel sind mir die Worte über die Freiheit, zu der uns Christus befreit hat, ganz neu aufgegangen (vgl. Gal 5,1). Das Thema Freiheit war ein zentrales Anliegen der griechischen Philosophie. Das Daseinsgefühl der Griechen war durch das Gespür für die menschliche Freiheit geprägt. Wenn die Schriften des Neuen Testaments von der Freiheit sprechen, zu der uns Christus befreit hat, dann antworten sie auch auf die griechische Sehnsucht nach Freiheit. Dabei greifen die neutestamentlichen Autoren Freiheitsvorstellungen auf, wie sie die stoische Philosophie entwickelt hat. Bei der Beschäftigung mit der stoischen Philosophie stieß ich auf den Satz des Epiktet, dass niemand verletzt werden kann, außer durch sich selbst. Und zu meinem Erstaunen fand ich diesen Satz bei den Kirchenvätern immer wieder zitiert. Johannes Chrysostomus hat darüber eine eigene Schrift verfasst mit dem Titel: »Keiner kann verletzt werden, außer er verletzt sich selbst« (Quod qui seipsum non laedit, nemo laedere possit = PG 52, 459–480). Als ich diese Schrift las, wunderte ich mich, wie dieser Kirchenvater mit der Bibel umgeht und welche Schriftstellen er zur Erhärtung seiner These heranzieht, die er von Epiktet übernommen hat. Leider gibt es diese Schrift nicht auf Deutsch. Ich habe

sie nur in Griechisch und lateinisch in der Migne-Ausgabe von 1770 gefunden.

*Die provozierende Schrift des Johannes Chrysostomus*

Die Schrift des Bischofs von Konstantinopel, die wohl um das Jahr 400 entstanden ist, hat mich so fasziniert, dass ich die wichtigsten Gedanken dieser Schrift für mich übersetzt habe.

Und ich habe in letzter Zeit öfter in der geistlichen Begleitung und in die Arbeit mit Gruppen diesen provozierenden Satz einfließen lassen. Das Echo war geteilt. Zunächst traf ich häufig auf Ablehnung. Das sei doch wohl zu einfach. Es gäbe doch so viel Leid, das uns von außen trifft und das wir doch gar nicht verhindern könnten. Andere meinten, jetzt würde ich ihnen auch noch die Schuld dafür in die Schuhe schieben, dass es ihnen so schlecht gehe. Aber wenn der erste Ärger verzogen war, meinten viele, es sei doch etwas dran an diesem Satz. Wenn sie ihre Verletzungen anschauen, dann würde es schon stimmen, dass sie sich einen Teil selbst zufügen würden. Eine Frau meinte, sie könnte zu diesem Buch einen ganzen Roman von eigenen Erfahrungen beitragen. Das sei ihr ständiges Thema.

Es ist immer verhängnisvoll, wenn ein Satz absolut gesetzt wird. So möchte ich auch diesen provozierenden Satz des hl. Johannes Chrysostomus nicht für allgemeingültig hinstellen. Wenn wir als Kinder verletzt wurden, dann konnten wir das gar nicht verhindern. Wir hatten gar keine Chance, uns zu wehren und uns den Verletzungen zu entziehen. Aber ob ich immer wieder in den alten Wunden herumwühle und mich dadurch stets von neuem verletze oder ob ich mich mit meinen Verletzungen aussöhne und sie dann loslasse, das liegt doch in meiner Verantwortung. Natürlich dauert es für den einzelnen Menschen verschieden lang, bis er sich von alten Verletzungen verabschieden kann. Oft ist es sogar in der Therapie notwendig, die alten Verletzungen nochmals bewusst anzuschauen und den Schmerz nochmals

zuzulassen, den ich damals empfunden, aber allzusehnell verdrängt habe. Erst dann kann ich die Verletzungen loslassen. Aber es gibt heute durchaus auch die Tendenz, seine Verletzungen zu kultivieren. Der französische Philosoph Pascal Bruckner hat das in seiner Streitschrift »Ich leide – also bin ich« treffsicher beschrieben. Er spricht von Viktimisierung, von der Tendenz, sich selbst als Opfer zu fühlen.

Gegen diese heute weit verbreitete Tendenz, »den begehrtesten Platz einzunehmen, den Platz des Opfers« (Bruckner 145), stellt Chrysostomus die radikal entgegengesetzte These auf, »dass kein Opfer Opfer eines anderen ist, sondern sein von ihm selbst verhängtes Geschick erleidet« (RAC 647). Wenn wir bei Bruckner lesen, zu welchen Blüten die Opferideologie führen kann, dann hat die These des Bischofs aus dem vierten Jahrhundert auch heute zeitkritischen Zündstoff. Wenn heute z. B. eine Frau, die wegen exzessiven Rauchens an Lungenkrebs erkrankt, die Tabakfirmen wegen mangelnder Informationen über die Gefahr des Rauchens verklagt und dabei gewinnt, wenn eine andere Frau, die ihren Hund zum Trocknen in den Mikrowellenherd steckt, im Prozess gegen die Herstellerfirma des Herdes Recht bekommt, dann sieht man, wohin die Opferideologie führen kann. Sich als Opfer zu fühlen, heißt immer, sich freizusprechen von Schuld, andern die Schuld zuzuschieben. Gegen diese Opferideologie lohnt es sich zumindest, den Satz des Chrysostomus zu bedenken, auch wenn wir daraus keine Gegenideologie machen dürfen. Denn mit Ideologien hilft man dem Menschen nicht weiter. Es geht vielmehr darum, ihn in seiner konkreten Geschichte ernst zu nehmen und ihm zu helfen, mit seinem Leben und auch mit seinem Leiden möglichst kreativ umzugehen.

Eine eingehende Betrachtung der stoischen These, dass wir es immer selbst sind, die uns verletzen, kann zumindest die Leidensideologie, bei der man sich immer schlecht fühlen muss,

bei der alles immer schlimm sein muss, infrage stellen und uns dazu zwingen, unsere eigene Sichtweise zu hinterfragen. Natürlich darf uns die These nicht dazu führen, das tatsächliche Leid zu leugnen oder zu bagatellisieren. Die Ehrfurcht vor dem Leid des Menschen gehört genauso zur christlichen Haltung. Entscheidend ist für mich bei dieser These, dass der Bischof von Konstantinopel und mit ihm die Kirchenväter überhaupt den geistlichen Weg immer auch als einen therapeutischen Weg verstanden haben, als einen Weg, auf reife Weise mit seinen Verletzungen und seiner Lebensgeschichte umzugehen. Das Ziel des spirituellen Weges ist die Heilung und die Befreiung des Menschen. Der Christ ist der freie Mensch, der auch von dem Leid, das ihn von außen trifft, nicht total bestimmt wird, der überhaupt nicht von der Welt bestimmt wird, sondern von Gott. Wer von Gott geprägt ist, wer aus Gott geboren wird, der ist wahrhaft frei. Das ist die Grundbotschaft der Bibel. Und das ist die Grunderfahrung der frühen Christen. Zu dieser Erfahrung der inneren Freiheit möchte diese Schrift hinführen.

#### *Der mystische Weg als Weg der Freiheit*

Für die frühe Kirche ist der Weg wachsender Gotteserfahrung auch der Weg immer größer werdender Freiheit. Für mich ist der mystische Weg der eigentliche Weg in die Freiheit. Daher möchte ich in diesem Buch einige Aspekte des mystischen Weges beschreiben, wie ihn das Neue Testament sieht. Auf dem mystischen Weg begegnen wir zunächst unserer eigenen Wahrheit. Und nur die Wahrheit wird uns frei machen. Und wir entdecken auf ihm unsere Lebensmuster, die uns gefangen halten, unsere illusionären Sichtweisen, die uns die Dinge verstellen und mit denen wir uns selbst verletzen. Je näher wir Gott kommen, desto klarer erkennen wir die eigene Wahrheit. Und je mehr wir mit Gott eins werden, desto freier werden wir. Nach Freiheit sehnen wir uns alle. Die wahre Freiheit ist jedoch nicht die Befreiung



von äußerer Herrschaft, sondern die innere Freiheit, die Freiheit von der Macht der Welt, die Freiheit von der Macht anderer Menschen und die Freiheit von inneren und äußeren Zwängen. Weil für mich der mystische Weg in diese Freiheit führt, möchte ich drei Stellen aus den späten Schriften des Neuen Testaments auslegen, die für mich diesen mystischen Weg beschreiben. Es sind Stellen aus dem Titusbrief und dem ersten und zweiten Petrusbrief. Für viele Exegeten repräsentieren diese späten Schriften nicht mehr die eigentliche Botschaft der Bibel. Vor allem für protestantische Autoren sind diese Schriften suspekt. Sie sprechen vom Frühkatholizismus und beklagen, dass die Botschaft des Paulus, die sie für das Zentrum des Neuen Testaments halten, hier nicht mehr in ihrer Radikalität durchgehalten wird. Aber mir ist in den letzten Jahren immer mehr aufgegangen, wie wichtig diese Schriften für den heutigen Dialog mit anderen Religionen und anderen spirituellen Wegen sind. Denn dort wurde versucht, die Botschaft Jesu in die hellenistische Geisteswelt hinein zu übersetzen. Die hellenistische Welt war geprägt von der griechischen Philosophie, von der Gnosis, einer weit verbreiteten Bewegung, die sich nach Erleuchtung sehnte, und den Mysterienkulten, die östliche Elemente der Frömmigkeit übernahmen. So könnten uns diese späten Schriften einen Weg weisen, wie wir heute die Botschaft Jesu im Dialog gerade mit der östlichen Spiritualität neu formulieren können.

### *Transpersonale Psychologie und Mystik*

In den letzten dreißig Jahren hat sich vor allem die transpersonale Psychologie mit den mystischen Erfahrungen der östlichen Meditationswege, aber auch mit den Einsichten christlicher Mystik beschäftigt. Sie hat in der Mystik auch einen therapeutischen Weg entdeckt. Daher möchte ich die christliche Botschaft der Freiheit, wie sie in der Predigt des Johannes Chrysostomus und in den angeführten Bibelstellen ausgedrückt wird, im

Dialog mit der transpersonalen Psychologie entfalten. Es soll deutlich werden, dass die Freiheit ein wesentlicher Aspekt der christlichen Botschaft ist und dass jeder echte spirituelle Weg letztlich in die innere Freiheit führt. Denn Gotteserfahrung und die Erfahrung der inneren Freiheit gehören wesentlich zusammen.