

Anselm Grün · Hsin-Ju Wu

## Die Benediktsregel im Licht der Tiefenpsychologie

# Inhalt

Einleitung . . . . .	#
I. Die Benediktinische Spiritualität als Weg zum Einswerden und die Individuation bei C. G. Jung . . . . .	#
1. Die drei Ebenen der benediktinischen Spiritualität . . . . .	#
2. Der Weg der Individuation nach C. G. Jung . . . . .	#
Die Relativierung der persona . . . . .	#
Die Integration des Schattens . . . . .	#
Die Integration von Anima und Animus . . . . .	#
Der Weg zum Selbst . . . . .	#
3. Der Weg zum Selbst in der benediktinischen Spiritualität . . . . .	#
Die Relativierung der persona . . . . .	#
Die Integration des Schattens . . . . .	#
Die Integration von Anima und Animus . . . . .	#
Der Weg zum Selbst . . . . .	#
II. Die Regel Benedikts im Licht der Tiefenpsychologie . . . . .	#
1. Der Prolog als Einladung zur Selbstwerdung . . . . .	#
2. Das Demutskapitel als Weg zur Befreiung vom Ego . . . . .	#
3. Beten und Selbsterkenntnis, Beten als Schattenarbeit . . . . .	#

4. Der Abt als Bild für die Integration von anima und animus . . . . .	#
5. Die Selbstwerdung als Ermöglichung von Gemeinschaft . . . . .	#
6. Die andere Qualität der Arbeit, die aus dem Selbst strömt . . . . .	#
7. Die Selbstwerdung und die Bewältigung des Alltags . . . . .	#
<b>III. Die Schritte zur Selbstwerdung in der Bibel . . . . .</b>	<b>#</b>
1. Die Bildhaftigkeit der Benediktinischen Spiritualität und die bildhafte Auslegung der Bibel . . . . .	#
2. Die Schritte zur Selbstwerdung . . . . .	#
Die Relativierung der persona . . . . .	#
Die Integration des Schattens . . . . .	#
Die Integration von Anima und Animus . . . . .	#
Der Weg zum Selbst . . . . .	#
<b>Schluss . . . . .</b>	<b>#</b>

## Einleitung

Für manche klingt es wohl etwas fremd, wenn wir beide – Frau Dr. Hsin-Ju Wu und P. Anselm Grün – ein Buch über die Beziehung der benediktinischen Spiritualität und der Tiefenpsychologie von C. G. Jung schreiben. Frau Wu 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, hinein zu bringen. Denn sie glaubt, dass diese Spiritualität der tiefsten Sehnsucht asiatischer Christen entspricht. Für sie als Geisteswissenschaftlerin ist es ein zentrales Anliegen, wie wir die Spiritualität, über die oft abstrakt geschrieben wird, konkret im Alltag verwirklichen können. In den letzten Jahren hat sie sich auch intensiv mit der Tiefenpsychologie von C. G. Jung auseinander gesetzt. Das hat ihr geholfen, die oft unbewussten Hindernisse auf unserem spirituellen Weg zu erkennen. In unseren gemeinsamen Gesprächen war uns immer ein Anliegen, wie wir die spirituellen Forderungen wie Annehmen und Loslassen konkret verwirklichen können. Viele wollen gerne den spirituellen Weg gehen. Aber sie überspringen die unbewussten Voraussetzungen in ihrer Seele. Dadurch wird ihr spiritueller Weg oft von moralischen Forderungen geprägt, die den Menschen aber überfordern, wenn er nicht die unbewussten Tendenzen seiner Seele erkennt und sie mit ihnen aussöhnt. Viele spirituelle Lehrer sprechen vom Annehmen und Loslassen. Aber was heißt das konkret? Es geht nicht nur darum, seine Emotionen und Leidenschaften anzunehmen, sondern auch die Kräfte, die im Unbewussten in uns wirken. Heilsam wird

die Spiritualität nur dann, wenn wir auch die unbewussten Kräfte in uns respektieren. Die Tiefenpsychologie von C. G. Jung hilft uns, uns selbst ehrlich zu erkennen. Sie verwirklicht das, was Benedikt 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 einen neuen Blick auf die benediktinische Spiritualität eröffnet. Und sie hat uns geholfen, die spirituellen Ziele, die uns Benedikt vor Augen führt, leichter zu erreichen. Die Tiefenpsychologie hilft uns bei der ehrlichen Selbsterkenntnis, die für die frühen Mönche die Voraussetzung wirklicher Gotteserkenntnis und Gottesbegegnung ist. Und die Spiritualität verleiht der Psychologie einen transzendenten Flügel.

Unsere gemeinsamen Gespräche über benediktinische Spiritualität und Tiefenpsychologie haben uns auf die Idee gebracht, dass wir gemeinsam ein Buch über die Beziehung der benediktinischen Spiritualität zur Tiefenpsychologie von C. G. Jung schreiben. Der Anstoß zu diesem Buch kam von Frau Wu, die in der Verbindung von Tiefenpsychologie und benediktinischer Spiritualität einen neuen Weg entdeckt hat, wie sie in Taiwan über Spiritualität im Alter so geben kann, dass die Menschen – auch die Nichtchristen – davon berührt werden und eine Hilfe für ihr Leben entdecken. Ihre Erfahrungen bei den Kursen, die sie in Taiwan gibt, und bei den gemeinsamen Kursen, die wir in Deutschland geben, haben uns angeregt, systematischer über die Verbindung zwischen Tiefenpsychologie und benediktinischer Spiritualität nachzudenken und zu schreiben. So ist dieses Buch entstanden aus vielen gemeinsamen Gesprächen, in denen Frau Wu wesentliche Gedanken eingebracht hat.

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 be-

nediktinischen Weges aufzuzeigen. Es geht Benedikt um den Weg zu Gott, um den Weg, auf dem der Mönch immer mehr vom Geist Jesu durchdrungen und mit Gott eins wird. Doch dieser Weg ist immer auch ein Weg zum echten Menschsein, ein Weg zum wahren Selbst. Jung geht es bei seiner Psychologie 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 beschreibt als das Ebenbild Gottes.

In den gemeinsamen Gesprächen ist uns immer klarer geworden, wie wir die Beziehung zwischen Psychologie und Spiritualität beschreiben können. So sind wir auf drei Punkte gestoßen.

- 1 Die Psychologie ist ein Instrument, das uns hilft, uns selbst genau zu erkennen, die eigenen Schattenseiten wahrzunehmen, die Mechanismen, die uns daran hindern, wir selbst zu werden. Die Spiritualität der Wüstenväter weiß: Es gibt keine Gottesbegegnung ohne ehrliche Selbstbegegnung. Die Psychologie hilft uns also, ehrlich Gott zu begegnen.
- 2 Die Psychologie ist die kritische Instanz, die uns ein Gefühl dafür gibt, ob eine Spiritualität gesund ist oder krank macht. Immer dort, wo die Spiritualität die dunklen Seiten des Menschen überspringt, verdunkelt sie auch das Gottesbild. Und dort, wo die Spiritualität von Verteufelung anderer Richtungen und von der Ablehnung der Sexualität geprägt ist, macht sie den Menschen krank. Die Ursache ist nicht nur ein verkehrtes Gottesbild, sondern vor

allein eine Verneinung der menschlichen Realität, wie sie etwa im Manichäismus und bei der Ablehnung des Leibes vorkommt.

- 3 Die Psychologie beschreibt die Wirkung, die Gott in uns hervorruft, wenn wir an Gott glauben. Sie spricht nicht selbst von Gott, sondern von dem, was Gott in der menschlichen Seele tut. Die Psychologie von C. G. Jung lehnt Gott nicht ab, sie rechnet mit Gott, der in der menschlichen Seele wirkt durch Träume und durch die archetypischen Bilder. Aber sie beschränkt sich auf das, was sie in der menschlichen Seele beobachten kann. Die Wirkungen Gottes führen zur Ganzwerdung des Menschen. Früher sprach die Psychologie oft von den ekklesiogenen Neurosen, die gerade fromme Menschen heimsuchen. Daran erkennt die Psychologie, dass da ein negatives Gottesbild die Ursache ist. Die Psychologie kann also nichts über Gott selbst sagen, aber über die Gottesbilder, wie weit sie gesund und heil machen und zum wahren Selbst führen, oder ob sie den Menschen spalten, überfordern, krank machen, Angst einjagen.

Dass wir die benediktinische Spiritualität mit der Psychologie von C. G. Jung verbinden, hat geschichtliche Gründe. Der eine Grund liegt in der Erfahrung der Mönche der Abtei Ende der sechziger Jahre, der andere Grund in der Erfahrung, die Frau Wu mit der Spiritualität ihrer presbyterianischen Kirche in Taiwan gemacht hat.

Als ich (P. Anselm) 1968 Theologie studierte, stellte die Studentenbewegung die Religion in Frage. Sie argumentierte mit Begriffen von Sigmund Freud, dass Religion eine Neurose sei oder ein Selbstbetrug oder eine Projektion unserer infantilen Wünsche auf Gott. Die Beschäftigung mit C. G. Jung hat uns gezeigt, dass die Botschaft Jesu auch psychologisch gesehen voller Weisheit ist und eine heilsame Wirkung auf den Menschen hat. Und wir haben neu erkannt, 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. Wir haben gelernt, die Dogmen der Kirche mit einer neuen Sichtweise zu betrachten. Das befreite uns von dem Zwang, wir müssten die oft unverständlichen Begriffe der Theologie einfach nachbeten. Wir hatten den Mut, die Dogmen als einen Weg zum Geheimnis Gottes zu verstehen. Die Dogmen wissen nicht genau, wer Gott und wer der Mensch ist, aber sie halten das Geheimnis Gottes und des Menschen offen. Und letztlich sind die Dogmen archetypische Bilder, die eine therapeutische Wirkung auf uns ausüben, die uns das unserem Wesen entsprechende Bild vom Menschen ausdrücken. C. G. Jung nennt das Dogma und die Rituale „Methoden geistiger Hygiene“ (Band 11,47). 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 passen aus in der Form des Dramas von Sünde, Buße, Opfer und Erlösung“. (Bd 11,50)

Jung gilt auch als ein Vertreter der transpersonalen Psychologie. Die transpersonale Psychologie – etwa Abraham Maslow – ist davon überzeugt, dass die „Metabedürfnisse“, also das Bedürfnis nach Schönheit, nach Einheit mit sich selbst und mit Gott, nach Selbsttranszendenz genau wesentlich zum Menschen gehören wie die sexuellen Bedürfnisse, auf die Sigmund Freud fixiert war. Die Psychologie wird dem Menschen nicht gerecht, wenn es nicht seine spirituellen Bedürfnisse und seine spirituelle Sehnsucht ernst nimmt.

Es ging uns nicht darum, die Spiritualität auf Psychologie zu reduzieren, sondern mit der 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, auch die biblischen Erzählungen und Gleichnissen tiefenpsychologisch auszulegen und in ihnen die Weisheit Jesu und die heilende Wirkung seiner Worte und seines Handelns zu entdecken. Auch die tiefenpsychologische Auslegung der Bibel will die Bibel nicht auf Psychologie reduzieren, sondern uns helfen, die heilende Wirkung der biblischen Worte und Geschichten zu erfahren. Der hl. Benedikt empfiehlt den Mönchen die *lectio divina*. In ihr geht es darum, die Worte der Bibel so in uns eindringen zu lassen, dass sie uns zu einer neuen Selbsterfahrung führen. Darum geht es letztlich auch der tiefenpsychologischen Schriftauslegung. Sie will uns helfen, dass uns Jesus selbst in seinen Worten berühren und verwandeln kann.

Die Psychologie wurde damals von vielen Theologen abgelehnt. Aber der Grund der 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 ändern. Doch es braucht den Mut, der eigenen Wahrheit ins Gesicht zu schauen und diese Wahrheit dann Gott hinzuhalten. Durch unsere 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 unsere Schattenseiten 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 Psychologie reduziert, sondern durch die Psychologie noch vertieft. Wir öffneten alles, was in uns auftauchte, für Gott, damit Gott wirklich in uns wohnen konnte, nicht nur in den paar Kammern, die wir ihm

anbieten möchten, weil dort kein Müll herum liegt, wie Frau Wu das gerne bildhaft beschreibt. Die wahre Spiritualität öffnet Gott gegenüber alle Kammern, auch die Kellerräume, in die wir alles Verdrängte hinein gestopft haben. So kann Gott alles in uns verwandeln, damit Gott den ganzen Leib mit seinem Geist durchdringt, damit unser Leib wirklich Tempel Gottes wird. Dann ist das Wort des hl. Paulus, dass wir Tempel Gottes sind, nicht nur ein frommes Wort, sondern es entspricht unserer tiefsten Erfahrung. Dann wohnt Gott wirklich in allen Räumen unserer Seele und wir sind wirklich Tempel Gottes.

Frau Wu machte in der presbyterianischen Kirche die Erfahrung, dass viele theologischen Gedanken zu wenig mit der psychischen Situation der Menschen zu tun hatte. Als sie daher die Gedanken von C. G. Jung und von ihrer Verbindung mit der Spiritualität selber studiert hat, hat sie darin einen guten Weg auch für die Spiritualität ihrer Kirche gesehen. Und seither hat sie selber in vielen Vorträgen für Christen und Nichtchristen in Taiwan diese Gedanken weiter entwickelt, so dass die Menschen in Taiwan diese Verbindung gut verstehen und dankbar annehmen konnten. Unser gemeinsames Buch zehrt von beiden Erfahrungen, von den Erfahrungen von uns Mönchen und von den Erfahrungen von Frau Wu bei ihren Kursen in Taiwan, aber auch in Deutschland. Dort haben wir in den letzten Jahren viele Kurse gemeinsam gehalten und immer wieder versucht, die Verbindung von Tiefenpsychologie und Spiritualität zu praktizieren.

Wir möchten zunächst die Beziehung zwischen der Tiefenpsychologie von C. G. Jung und der benediktinischen Spiritualität beschreiben und dann versuchen, die Regel Benedikts tiefenpsychologisch auszulegen, so wie es heute ja auch eine tiefenpsychologische Bibelauslegung gibt. Wir haben bewusst die Jungsche Tiefenpsycholo-

gie und nicht andere psychologische Ansätze wie die von Sigmund Freud oder der Verhaltenstherapie ausgewählt, weil wir darin viele Gemeinsamkeiten mit der benediktinischen Spiritualität sehen. Sowohl der benediktinischen Spiritualität als auch der Tiefenpsychologie geht es um 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. Die Tiefenpsychologie hat uns gelehrt, dass wir die Forderungen, die Benedikt an die Mönche stellt, letztlich Anweisungen sind zum gelingenden Leben. Sie dürfen nicht moralisierend interpretiert werden, sondern als psychologische Wege zur Selbstwerdung und zur Einswerdung mit Gott.

|

## **Die Benediktinische Spiritualität als Weg zum Einswerden und die Individuation bei C. G. Jung**

### **1. Die drei Ebenen der benediktinischen Spiritualität**

Frau Wu hat P. Anselm immer gefragt, was denn das System der benediktinischen Spiritualität sei. Sie wollte genau wissen, wie man die vielen Gedanken der Regel in ein klares System zusammenfassen kann. So hat sie im Gespräch mit P. Anselm dann das System der drei Ebenen entwickelt. Die drei Ebenen der benediktinischen Spiritualität sind: die mystische, die gemeinschaftliche und die weltliche Ebene. Auf allen drei Ebenen 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 Gott eins werden. Die Erfahrung der Gemeinschaft führt uns zu einer noch ehrlicheren Selbsterkenntnis. Denn die andern decken unsere Schatten-seiten auf. Und auf der weltlichen Ebene erkennen wir, ob unsere Spiritualität wirklich stimmt. Die Arbeit ist für Benedikt ein Test, ob wir wirklich spirituell sind, ob wir aus dem Ego oder aus dem Selbst heraus arbeiten, ob unsere Spiritualität Frucht bringt oder ob sie nur ein narzisstisches Kreisen um sich selbst ist.

Frau Wu hat diese drei Ebenen der benediktinischen Spiritualität in einem Schaubild dargestellt.

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Die drei Ebenen beschreiben, wie der Mönch in seiner Beziehung zu Gott, in der Gemeinschaft und in der Arbeit zu seinem wahren Selbst findet. Die benediktinische Spiritualität ist nicht nur eine mystische Spiritualität, sondern auch eine kollektive Spiritualität und eine Spiritualität des Alltags. 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 der benediktinischen Spiritualität ist das Einswerden mit Gott. Der mystische Theologe Dionysius Areopagita deutet um das

Jahr 500 das Wort „monachos = Mönch“ von „monas“, das Einheit, Einssein bedeutet. Dionysius versteht den Mönch als einen Menschen, der die Zerteilung von Mann und Frau und die Trennung zwischen Gott und Mensch überwunden hat und zur ursprünglichen Einheit zurückgefunden hat: „Sie werden Mönche genannt auf Grund ... des ungeteilten und einheitlichen Lebens, welches ihnen durch heiligen Wiederzusammenschluss der zerteilten Aspekte dieses Lebens einen lauterer Einheitscharakter verleiht, so dass sie zu einer gottähnlichen Einheit werden können und gottgefällige Vollendung erlangen.“ (Dionysius Areopagita, P 63,532d)

Das Einswerden mit Gott hat auch eine psychologische Seite. Für Evagrius Ponticus kann der Mönch erst dann mit Gott eins werden, wenn er seine eigene Seele mit ihren Leidenschaften kennen gelernt 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.

Während Evagrius den Weg zum Ganzwerden und zum Einswerden mit Gott in einer religiösen Sprache beschreibt, entfaltet Jung den Weg zur Ganzwerdung in einer psychologischen Sprache. Damit wir beide Wege miteinander vergleichen können, möchten wir zunächst den Weg der Individuation nachzeichnen, wie ihn C. G. Jung versteht. 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.



## 2. Der Weg der Individuation nach C. G. Jung

Jung spricht davon, dass der Mensch in seiner ersten Lebenshälfte eine starke „persona“ entwickelt. Die „persona“ könnte man als Maske bezeichnen, die der Mensch trägt. Diese Maske besteht aus all den Idealbildern, die der Mensch von sich selber hat. Wir brauchen die Idealbilder der persona, damit wir uns auf das soziale Leben angemessen einlassen können. Doch je stärker die persona ist, desto mehr werden die seelischen Kräfte, die den Idealbildern nicht entsprechen, verdrängt. Eine starke persona entfernt uns vom Selbst, von unserer eigenen Mitte. Dann fühlen wir uns innerlich gespalten und leer.

Jung geht davon aus, dass der Mensch polar strukturiert ist: der Liebe entspricht die Aggression, dem Verstand das Gefühl, dem Vertrauen die Angst, dem Pflichtgefühl die Freiheit von allen Normen, dem Glauben der Zweifel. Je mehr der Mensch eine Seite betont, desto mehr gerät die andere Seite in den Schatten. Im Schatten wirkt sie sich dann destruktiv auf den Menschen aus. Die verdrängte Seite projizieren wir entweder auf andere oder aber sie spaltet uns innerlich. Uns fehlt dann ein wichtiger Bereich unserer Seele. Wir werden einseitig und eng. Oft drückt sich der Schatten auch in körperlichen Krankheiten oder Empfindlichkeiten aus.

### Die Integration des Schattens

Ein entscheidender Weg für den Prozess der Selbstwerdung besteht daher in der Integration des Schattens. Doch zunächst geht es darum, den Schatten zu erkennen. Wir erkennen unsere Schattenseiten, wenn wir uns sehr emotional über das Verhalten anderer

aufregen. Hermann Hesse meint einmal, was nicht in uns ist, das würde uns auch nicht aufregen. Wir regen uns über das auf, was wir bei uns selbst verdrängt haben. Ein anderer Weg, unsere Schattenseiten zu erkennen, besteht darin, unser Reden über andere zu untersuchen. Meistens reden wir über das, was wir in uns verdrängt haben. Indem wir über andere reden, weigern wir uns, die eigenen Schattenseiten anzuschauen. Eine andere Quelle, wie wir unsere Schattenseiten entdecken können, sind die Träume. Immer wenn uns im Traum etwas verfolgt, dürfen wir davon ausgehen, dass uns der eigene Schatten verfolgt. Der Traum möchte uns dann einladen, diese Schattenseite anzunehmen.

Die Schattenseite kann aber auch aus meiner eigenen Lebensgeschichte kommen. Ich lebe häufig die Schattenseite meiner Eltern, ohne dass es mir bewusst ist. Es ist ein Phänomen, das wir oft beobachten können. Kinder leben die Schattenseiten ihrer Eltern. So könnten die Eltern in ihren Kindern eigene Schattenseiten entdecken. Die Kinder erkennen, dass von dem äußerlich korrekten Verhalten der Eltern die eigenen Schattenseiten verdrängt werden. Hinter einem liebevollem Verhalten der Eltern stehen oft unbewusste Machtbedürfnisse. Eltern, die sehr religiös sind, verdrängen oft ihre eigenen Zweifel. Oder aber sie berufen sich auf die Bibel und merken gar nicht, wie sie damit ihr tyrannisches und rechtshaberisches Verhalten rechtfertigen. Die Kinder erkennen die Zweispieltigkeit der Eltern und leben dann oft das Gegenteil, sie leben die Schattenseiten der Eltern. Sie lehnen dann den Glauben der Eltern ab, weil sie dahinter den Schatten des Unglaubens erkennen oder weil ihr der Glaube nur als Maske erscheint, hinter der sich die Eltern verstecken.

In Firmen zeigt oft die jüngere Generation die Schattenseiten der älteren auf. Die ältere Generation ärgert sich, dass die jüngere so

sehr auf den eigenen Bedürfnissen beharrt. Die Jungen decken die verdrängten Bedürfnisse der Alten auf. Im Kloster ist es oft so, dass die Novizen die Schattenseiten des Novizenmeisters aufdecken und die jüngere Generation den Schatten der älteren Mitbrüder.

Schon Augustinus spricht davon, dass uns die Bibel unsere Schattenseiten aufzudecken vermag. Immer wenn wir uns über eine Bibelstelle ärgern, zeigt das, dass wir - wie Augustinus meint - unser eigener Feind sind, also etwas in uns selber ablehnen. Es geht darum, mit dem Bibeltext solange zu ringen, bis wir unser eigener Freund werden. Dann wird auch das Wort Gottes unser Freund. Wenn wir uns mit unseren Schattenseiten durch das Ringen mit den biblischen Texten aussöhnen, dann werden wir das Wort der Bibel als freundlich erleben, dann führt es uns dazu, ganz in Einklang zu kommen mit uns selbst.

Der erste wichtige Schritt auf dem Weg der Individuation ist die Arbeit mit dem eigenen Schatten. Verena Kast, eine Schülerin von C. G. Jung würde nicht zu schnell von Integration des Schattens sprechen. Das ist sicher das Ziel. Doch Verena Kast meint; „Solange man mit Menschen zusammenlebt, haben wir Schatten. Wir haben alle Emotionen, auch die nicht so schönen. Es gibt aber Jungianer, die sagen: Ich hab jetzt meinen Schatten bearbeitet. Die fürchte ich! Ist man dem Schatten gegenüber nicht mehr aufmerksam, reagiert man schattenhaft, ohne es zu merken.“ (Kast, Interview in: Psychologie heute, April 2025,22) Der Schatten wird immer wieder in uns auftauchen. Verena Kast meint, wenn wir die Migranten aus dem Kosovo für faul halten, sollten wir genau hinschauen, ob wir nicht unsere eigenen Wünsche nach Faulheit auf sie projizieren. Zur Konfrontation mit dem Schatten gehört es aber auch, dass wir das Helle und Lichte in uns entdecken. Jung schreibt: „Einen Menschen seinem Schatten gegenüberstellen, heißt, ihm auch sein Lichtes zei-

gen...Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten und damit kommt er in die Mitte.“ (Jung Bd 11,674

Wir sind also unser ganzes Leben lang damit beschäftigt, unsere Schattenseiten zu erkennen und uns damit auszusöhnen. Ob sie dann schon integriert sind, ist eine andere Frage. Da die Benediktiner immer in Gemeinschaft leben, begegnen sie in den Mitbrüdern ständig ihrem eigenen Schatten. Anstatt über andere herzuziehen, sollten wir uns daher immer fragen, ob der andere uns nicht an die eigenen Schattenseiten erinnert. Die Mönche in der Wüste sagen: der andere ist immer ein Spiegel für uns selbst. Anstatt über ihn zu urteilen, sollen wir ihn als Spiegel akzeptieren, in dem wir unsere eigenen Schattenseiten erkennen. Benedikt rechnet damit, dass es ein lebenslanger Prozess ist, sich nicht über seine Mitbrüder aufzuregen und über ihre Fehler und Schwächen ständig zu reden, sondern immer nach dem eigenen Schatten zu fragen, der sich in uns zu Wort meldet und den wir lieber verdrängen, indem wir ihn auf die andern projizieren. Frau Wu hat immer wieder gesehen, wie wir auch in der Familie und in der Arbeitswelt unseren eigenen Schattenseiten begegnen. Sie ist daher vor allem von der Wahrhaftigkeit der benediktinischen Spiritualität fasziniert. Wenn wir die benediktinische Spiritualität nicht moralisierend und dogmatisierend interpretieren, sondern mit Hilfe der Tiefenpsychologie, dann wird der spirituelle Weg uns wirklich helfen, zu unserem wahren Selbst zu finden. Die spirituellen Lehren bleiben dann nicht leere Worte, sondern sie werden zu Worten des Lebens, zu Worten, die zum wahren Leben führen.

Benedikt verzichtet darauf, ein Ideal der Gemeinschaft zu entwerfen, er beschreibt vielmehr das Leben in der Gemeinschaft als lebenslangen Prozess, sich selbst und seine Schattenseiten zu erken-

nen und daran zu arbeiten. Daher kann man seine Spiritualität eine Spiritualität von unten nennen. Wenn unsere Spiritualität von oben, von Idealen ausgeht, mit denen wir uns identifizieren, sind wir immer in Gefahr, die Schattenseiten, die dem Ideal nicht entsprechen, in uns zu verdrängen und in den Schatten zu verbannen. Doch vom Schatten aus werden sie sich destruktiv für uns selbst und für die Gemeinschaft auswirken. Es gibt nicht nur die Schattenseiten des einzelnen, sondern auch einer Gemeinschaft. Wenn die Gemeinschaft sich etwa als Haus der Liebe versteht, werden alle Aggressionen verdrängt und zeigen sich dann doch in einer harten und oft kalten Behandlung einzelner Mitglieder. Wenn eine Gemeinschaft das Ideal des Mönchtums zu hoch hält, merkt sie gar nicht, wie recht banale und oft auch böse Gedanken dabei verdrängt und auf geheime Weise dann doch ausgelebt werden. In einem Kloster, das die Armut als hohes Ideal verkündet, brauchen auf einmal die Hälfte aller Mönche oder Nonnen eine Sonderkost, die die Küche für sie bereiten muss.

Auch in den Familien und in der Gesellschaft können wir kollektive Schattenseiten erkennen. Da verurteilt man in einer religiösen Familie Menschen, die nicht dem eigenen Ideal entsprechen. Man merkt gar nicht, wie hart man über andere urteilt. Oder in einer Gesellschaft, die stolz ist auf ihre wirtschaftlichen Erfolge, werden Menschen, die dem Leistungsanspruch nicht entsprechen, als Schwächlinge abgetan. Das zeigt sich auch in christlichen charismatischen Gemeinden, die ihre Spiritualität sehr euphorisch leben, dabei aber ständig vom Teufel reden. Sie projizieren ihre negativen Seiten auf den Teufel. Sie spalten das eigene Böse von sich selber ab und projizieren es auf den Teufel. Anstatt sich dem Bösen in der eigenen Seele zu stellen, sprechen sie dann von Besessenheit. Doch damit weichen sie der eigenen Wahrheit aus.

## Die Integration von Anima und Animus

Der nächste Schritt auf dem Weg der Individuation ist die Integration von Anima und Animus. Jung meint, den Schatten zu integrieren, wäre das Gesellenstück: „Mit der anima auszukommen, hingegen das Meisterstück, welches nicht viele zustande bringen.“ (Jung, Briefe III 225)

Anima und Animus sind für C. G. Jung weibliche und männliche Seelenanteile, die in jedem Menschen vorhanden sind. Und es ist die Aufgabe jedes Mannes und jeder Frau, den jeweiligen Gegenpol in sich zu integrieren. Doch bevor wir davon sprechen, ist eine Erklärung der Begriffe notwendig. Heute haben Jungschüler die Sicht von Anima und Animus erweitert. Sie verstehen beide als archetypische Seelenbilder, die sowohl im Mann als auch in der Frau angelegt sind. Das gilt nicht nur für heterosexuelle, sondern auch für homosexuelle Menschen. Zur Ganzwerdung des Menschen gehört es, beide Seelenbilder in sich zu verwirklichen. (Vgl. Lautenschlager 24)

Anima und Animus haben für C. G. Jung immer konkret mit der Vater- und Muttererfahrung zu tun. Die Anima des Mannes entwickelt sich durch seine Erfahrung mit der Mutter, der Animus der Frau durch ihre Erfahrungen mit dem Vater. Allerdings sind die Erfahrungen des Vaters oder der Mutter immer auch von den eigenen Projektionen abhängig. Und der Sohn projiziert sein archetypisches Bild von der Anima auf seine Mutter und die Tochter ihr archetypisches Bild von Animus auf den Vater. Das archetypische Bild von Animus und Anima ist auch von der jeweiligen Kultur abhängig. So meint Jung, dass die Vorstellung, die jemand von seinem Vater hat, nie mit dem konkreten Vater übereinstimmt. Die Vorstellungen sind immer auch von den subjektiven Bildern beeinflusst, die der

Sohn oder die Tochter in sich trägt. Die Vorstellung vom Vater „ist eine komplexe Größe, für die der wirkliche Vater nur zum Teil verantwortlich ist; ein unbestimmt großer Teil daran fällt dem Sohne zu.“ (Jung, Bd 9 II 27)

Jung meint nun, es sei leichter den eigenen Schatten einzusehen und anzunehmen als Anima und Animus. „Jedermann versteht daher leicht und sofort, was mit Schatten, inferiorer Persönlichkeit und dergleichen gemeint sein könnte. ... Mit Animus und Anima verhält es sich aber keineswegs so einfach; erstens gibt es keine moralische Erziehung in dieser Hinsicht, und zweitens hat man sich meist mit dem Rechthaben begnügt und sich lieber gegenseitig verunglimpft.“ (Jung, Band 9 II, 26)

Für Jung sind Anima und Animus archetypische Bilder, die aus dem kollektiven Unbewussten stammen. „Sie personifizieren dessen Inhalte, welche, wenn aus der Projektion zurückgeholt, dem Bewusstsein integriert werden können.“ (Ebd 29) Jung erlebt die Erkenntnis von Anima und Animus als Neuland. Daher stößt sie auf soviel Widerstand. Aber für den Prozess der Individuation ist es notwendig, sich auf diese archetypischen Bilder einzulassen, weil von ihnen viel Energie ausgeht. Wenn sie verdrängt werden, führt das eben zum ständigen Kampf um das Rechthaben zwischen Mann und Frau.

Söhne und Töchter erleben entweder einen positiven oder negativen Mutterkomplex und Vaterkomplex. Ihre persönlichen Erfahrungen prägen dann auch ihr Bild von Anima und Animus. Die Anima der Mutter wird oft als Eros erlebt. Eros hat die Fähigkeit zu verbinden, einen Raum der Geborgenheit und Heimat zu schaffen. Jung bringt die Anima mit den Göttinnen der Griechen in Beziehung. Daher verwirklicht die Anima immer Aspekte von Aphrodite, Helena, Perse-

phone und Artemis. Sie kann also positive und negative Züge haben. Die positive Funktion der Anima ist, dass sie uns in die Weisheit des Unbewussten einführt, dass sie dem Mann eine tiefere Ahnung von den Dingen vermittelt als es seiner Natur entspricht. Sie kann für den Mann „eine Quelle der Information über Dinge sein, für die der Mann keine Augen hat. Sie kann ihm Inspiration bedeuten; ihr dem männlichen oft überlegenes Ahnungsvermögen kann ihm nützliche Warnung geben, und ihr aufs Persönliche orientiertes Gefühl vermag ihm Wege zu zeigen, die seinem persönlich wenig bezogenen Gefühl unauffindbar wären.“ (Jung, Band 7, 207)

Der negative Zug ist das Festhalten, das Vereinnahmen oder gar das Verschlängen des anderen, wie es vom Bild des Uroboros, der verschlingenden Schlange zum Ausdruck kommt. Wenn der Mann seine Anima nicht integriert oder sie gar leugnet, dann drückt sich seine Anima in schlechten Launen aus, die ihn beherrschen. Er schiebt den Grund für seine schlechten Launen irgendwelchen negativen Erlebnissen zu. Aber der tiefere Grund dafür ist die Verdrängung oder Leugnung seiner Anima.

Der Animus entspricht in der griechischen Mythologie dem Hermes, der keine Eros- sondern eine Logos-Struktur hat. Aber auch Hermes ist schillernd. Er ist der Götterbote, der uns in tiefere Weisheit einführt. Aber er ist auch der Trickser, der Betrüger, der nur auf seinen Vorteil aus ist. Und er gilt als der Gott der Magie. Männer, die sich als Guru präsentieren, verwirklichen diesen Hermes-Aspekt. Der Animus ist kreativ und tatkräftig, aber er kann auch herrschsüchtig und tyrannisch werden. Wenn die Frau ihren Animus nicht integriert, dann zeigt er sich in festen Meinungen. „Die Animusmeinungen haben sehr häufig den Charakter von soliden Überzeugungen, die nicht leicht zu erschüttern oder von Prinzipien, die anscheinend unantastbar gültig sind.“ (Jung, Band 7, 227)

Männer und Frauen, die Anima und Animus nicht integrieren, projizieren oft die männlichen oder weiblichen Anteile auf konkrete Männer und Frauen. Eine taiwanische Professorin erzählte, dass manche Professoren ihre Anima als Bild der Prinzessin auf junge Kolleginnen projizieren, mit denen sie dann flirten oder die sie fördern. Doch mit reifen gleichaltrigen Frauen tun sie sich schwer. Für Frauen, die schlechte Erfahrungen mit tyrannischen Vätern oder auch Männern in ihrer Umgebung gemacht haben, ist es oft schwierig, den Animus zu integrieren. Sie werden dann oft vom Animus beherrscht, der sie innerlich hart macht und sie ihre weiblichen Stärken verdrängen lässt.

Es ist natürlich nicht so einfach zu beurteilen, wann ein Mann seine Anima und wann eine Frau ihren Animus integriert hat. Aber normalerweise zeigt sich die Integration darin, dass Männer und Frauen auf Augenhöhe miteinander umgehen, dass sie sich gegenseitig gelten lassen und einander befruchten. Dann haben Männer es nicht mehr nötig, Frauen zu entwerten oder über sie Witze zu machen. Und Frauen hören auf, auf die Männer im Allgemeinen zu schimpfen. Sie können selber spüren, wo ihnen ein reifer Mann begegnet, der seine Anima integriert hat. Auf jeden Fall ist es interessant, bei den Begegnungen zwischen Männern und Frauen zuerspüren, wo da eine Integration vorliegt und wo man entweder den Gegenpol auf andere projiziert oder von ihm beherrscht wird. Oft werden Männer, die nach außen hin als die großen Macher auftreten, von ihrer Anima beherrscht und sind daheim völlig abhängig von Frauen.

Jeder Sohn und jede Tochter erlebt sowohl Vater- wie Mutterwunden. Der introvertierte Sohn, der dichtet oder sich ganz der Musik verschreibt, wird vom Vater, der als Handwerker oder Ingenieur der typische Macher ist, oft als unmännlich entwertet. Und wenn die Mutter eine negative Männererfahrung gemacht hat, wird sie

den Sohn als Mann entwerten. Umgekehrt wird der Vater, der seine Anima nicht integriert hat, nicht nur seine Frau, sondern auch seine Tochter entwerten. Und die Mutter wird oft genug ihre eigenen Wünsche in die Tochter hineinlegen und sie so auf das Bild festlegen, das sie sich von ihr gemacht hat. Oder sie nimmt sie als Vertraute und erzählt ihr, wie unmöglich ihr Vater ist. Das verunsichert die Tochter, sie traut ihrem eigenen Gefühl nicht mehr. Zur Integration von Anima und Animus gehört es auch, seine Vater- und Mutterwunden anzuschauen, in der Hoffnung, dass sie verwandelt werden.

Jung stellt immer wieder fest, dass sich viele weigern, sich mit dem Thema Anima und Animus zu beschäftigen. Sie haben Angst vor der anderen Seite, vor dem Unbewussten, auf das die archetypischen Bilder von Anima und Animus verweisen. Das Unbewusste kann man nicht kontrollieren. In unserer rationalistischen Welt möchten wir alles im Griff haben. Die Weigerung, sich mit Anima und Animus zu beschäftigen, die uns den Zugang zum Unbewussten des Mannes und der Frau ermöglichen, führt zu einer Fortsetzung des Geschlechterkampfes. Aber wer den Weg zur gelingenden Individuation, den Weg zum inneren Selbst geht, kommt an der Integration von Anima und Animus nicht vorbei. Er tut das nicht nur deshalb, weil er ein ganzer Mann und eine ganze Frau werden will, sondern auch, weil er die Beziehungen zu Männern und Frauen befruchten möchte, weil er zu einem guten Miteinander von Männern und Frauen beitragen möchte.

Doch es braucht Mut, sich den archetypischen Bildern von Anima und Animus zu stellen, weil es unser bisheriges Selbstbild verunsichert. Wir können nicht mehr behaupten, dass wir ganz genau wissen, was und wie ein Mann oder eine Frau zu sein hat. Wenn wir uns mit den archetypischen Bildern beschäftigen, werden wir

in uns neue Seiten entdecken. Der Mann wird durch die Integration der Anima weicher, er legt jetzt mehr Wert auf gute Beziehungen, er hört besser zu. Und die Anima führt ihn auch zu seiner spirituellen Seite, die in jedem von uns schlummert. Die Frau wird durch den Animus klarer, selbstbewusster, sie bekommt mehr Mut, etwas anzupacken, sich in der Welt zu engagieren, eine Firma zu leiten, Führungsaufgaben zu übernehmen. Die Gefahr ist natürlich, dass der Mann zu weiblich und die Frau zu männlich wird. Die gelingende Integration lässt den Mann Mann sein und die Frau Frau. Aber sie vergleichen sich nicht mehr, sondern lassen einander gelten. Und sie inspirieren und ergänzen einander.

### **Der Weg zum Selbst**

Das Ziel der Individuation ist für Jung die Selbstwerdung. Das Selbst ist die innere Mitte des Menschen. Das Selbst verbindet das Bewusste mit dem Unbewussten, nicht nur mit dem persönlichen Unbewussten, sondern auch mit dem kollektiven Unbewussten. Im kollektiven Unbewussten sind die Erfahrungen der ganzen Menschheit gesammelt, vor allem auch die spirituellen Erfahrungen. Für Jung ist das Verständnis des kollektiven Unbewussten eine wichtige Bedingung, die religiösen Rituale, Symbole und auch Dogmen zu verstehen. Er spricht von der Weisheit der Seele. Die Weisheit der Seele weiß um das Göttliche und Numinose, sie weiß, dass es etwas gibt, was größer ist als wir selbst. Zum Selbst – so meint Jung – gelangt der Mensch nur, wenn er auch das Gottesbild in sich integriert. Die Symbole der Religion drücken das mit dem Bild des „inneren Gottes“ aus, der den Menschen zu seinem wahren Selbst führt. Doch das Selbst „steht nie und nimmer an Stelle Gottes, sondern ist vielleicht ein Gefäß für die göttliche Gnade.“ (Jung Bd 11,675)

C. G. Jung spricht nur vom psychologischen Weg zum Selbst. Doch für ihn gehört das Gottesbild wesentlich zur Selbstwerdung. Allerdings ist das Gottesbild nur das, was in der menschlichen Seele erfahrbar wird. Dabei ist nicht gesagt, ob dieses Gottesbild auf den transzendenten Gott hinweist. Jung bekennt persönlich, dass dem Gottesbild der wirkliche Gott entspricht. Doch als Psychologe beschränkt er sich auf das Erfahrbare im Menschen und das ist das Gottesbild. Als er gefragt wurde, ob er an Gott glaubt, antwortet er: „Ich weiß“. Und er erklärt dieses Wort so: „Ich weiß, dass ich offenbar mit einer an sich unbekannten Größe konfrontiert bin, die ich in consensu omnium Gott nenne. Ich gedenke Seiner, ich rufe ihn an, wann immer ich mich Seines Namens bediene, in Zorn oder in Angst, und wann immer ich unwillkürlich sage: O Gott! Das geschieht dann, wenn ich jemandem oder etwas begegne, die stärker sind als ich... Ich nenne sie einen persönlichen Gott, da sein Schicksal im eigentlichen Sinn auch mich selbst darstellt, vor allem wenn jene Macht in Gestalt des Gewissens an mich herantritt als eine vox dei, mit der ich sogar sprechen und mich auseinandersetzen kann.“ (Briefe III, 276)

Als Psychologe beschränkt sich Jung auf das Gottesbild, das wesentlich zum Selbst gehört. Wenn Benedikt und die monastische Tradition vom Einswerden mit dem transzendenten Gott sprechen, so zeigt das, dass nicht wir alles machen müssen, um zu unserem wahren Selbst zu gelangen, sondern dass Gott uns selber zu unserem Selbst führt. Die Mystik drückt das aus mit dem Bild der Gottesgeburt im Menschen. Wenn Gott im Menschen geboren wird, dann wird das ursprüngliche, unverfälschte und einmalige Bild in uns sichtbar, das Gott sich von jedem von uns gemacht hat. Die Gottesgeburt können wir nicht aus eigener Kraft erlangen, sie geschieht aus Gnade. Es ist daher immer Gottes Gnade, wenn unsere Selbstwerdung gelingt.



### 3. Der Weg zum wahren Selbst in der benediktinischen Spiritualität

Wenn wir die vier Schritte der Individuation nach C. G. Jung – Relativierung der persona, Integration des Schattens, Integration von Anima und Animus und in Berührung kommen mit dem Selbst – mit der Mönchstradition vergleichen, werden wir viele Gemeinsamkeiten entdecken. Benedikt setzt in seiner Regel die Erfahrung der Wüstenväter voraus, wie sie vor allem Evagrius Ponticus beschrieben hat. Diese Erfahrungen hat Johannes Cassian, auf den sich Benedikt bezieht, für den Westen erschlossen. Die Spiritualität der Wüstenväter haben ihre Spiritualität immer als Weg zu Gott und zugleich zu ihrem wahren Selbst verstanden. Es geht ihnen um die Verwirklichung dessen, was Gott in der Schöpfungsgeschichte gesagt hat: „Gott schuf den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie.“ (Gen 1,27) Die frühen Kirchenväter – Origenes und Clemens von Alexandrien – unterscheiden hier Bild (eikon) und Gleichnis (homoiosis). Gott hat den Menschen nach seinem Bild geschaffen. Unsere Aufgabe ist es, durch Gebet und Askese dem Bild immer ähnlicher zu werden, das heißt aber auch, dass wir ganze Menschen werden: Mann und Frau, wie es der Schöpfungsbericht zum Ausdruck bringt. (Lars Thunberg, Der Mensch als Abbild Gottes 305f)

#### Relativierung der persona

Evagrius Ponticus, der als der Psychologe der Wüstenväter gilt, hat den spirituellen Weg des Mönches ausführlichsten beschrieben. Für ihn ist die Bedingung für den geistlichen Weg, dass sich der Mönch der eigenen Wahrheit stellt, dass er mit seinen Leidenschaften ringt. Dabei fordert Evagrius, dass der Mönch seine persona, sei-

ne Maske, erkennt. Die Mönche in der Wüste kannten die Gefahr, dass sie sich als große Faster und strenge Asketen sahen. Das war ihre persona, ihr Selbstbild. Doch die Wüstenväter stellten solche Mönche, die sich mit ihrer persona identifizierten, auf die Probe, indem sie diese typischen Faster und Asketen provozierten. Wenn die dann sehr emotional reagierten, mussten sie erkennen, dass sie sich hinter ihrer persona versteckt hatten. Die weisen Väter deckten dann ihre Schattenseiten auf. Für Evagrius ist es wichtig, dass wir all die Idealbilder, die wir von uns haben, loslassen, um uns den eigenen Schattenseiten zu stellen.

#### Die Integration des Schattens

Das zentrale Thema bei Evagrius und bei den Wüstenvätern ist das Ringen mit den acht Leidenschaften. Die Leidenschaften sind in jedem von uns. Sie hindern uns daran, an unseren Idealbildern festzuhalten. Doch es geht nicht darum, die Leidenschaften zu unterdrücken oder abzuschneiden, sondern sich mit ihnen vertraut zu machen. In einem Vaterspruch heißt es: „Wenn die Leidenschaften eintreten und du ihnen gibst und von ihnen nimmst, so werden sie dich bewährter machen.“ (Apo 386) Wenn wir die Leidenschaften unterdrücken, fehlt uns die Energie, die darin liegt. Genauso ist es mit dem Schatten. Der Schatten führt uns zu inneren Quellen, die uns verborgen bleiben würden, wenn wir den Schatten weiterhin verdrängen.

Evagrius rät dem Mönch, der sich seinen Leidenschaften stellt, „seine Gedanken zu beobachten. Achten sollte er auf ihre Intensität, auch darauf, wann sie nachlassen, wann sie entstehen und wieder vergehen. Er sollte die Vielfalt seiner Gedanken beobachten, die Regelmäßigkeit, mit der sie immer wieder auftauchen... Dann sollte er Christus bitten, ihm all das zu erklären, was er beobachtet hat.“

(Evagrius, Praktikos 50) In der Sprache Jungs könnte man sagen: Der Mönch soll sich vertraut machen mit seinen Schattenseiten und sie dann mit Christus besprechen, dh. er sollte sie bewusst anschauen und im Gespräch mit Christus erkennen, was die Schattenseiten ihm sagen möchten und wo sie für ihn zur Quelle neuer Energie werden können.

### **Die Integration von Anima und Animus**

Die Integration von Anima und Animus vermutet man nicht bei den Mönchen, die sich ja in die Wüste zurückgezogen und oft genug auch von Frauen ferngehalten haben. Doch zwei Beispiele sollen zeigen, dass die Integration von Anima und Animus von einigen Mönchen durchaus gelungen ist. Das erste Beispiel ist Evagrius Ponticus. Evagrius hatte gute Beziehungen zu Frauen, denen er immer wieder schrieb. In diesen Briefen belehrt er die Frauen nicht, sondern ist bereit, auch von ihnen zu lernen.

Für Evagrius ist die wichtigste Haltung des Mönches die Sanftmut. Der Mönch, der andere begleiten möchte, sollte vor allem sanftmütig sein. Evagrius stellt dem geistlichen Vater Mose vor Augen, von dem die Schrift sagt, dass er „sanftmütiger war als alle Menschen“ (Num 12,3). Und wir sollen Jesus nachahmen, der sanftmütig und demütig von Herzen war: „Lasst auch uns jene Sanftmut dessen erwerben, der sprach: Lernet von mir, denn ich bin sanftmütig und demütig von Herzen, auf dass er uns seine Wege lehre und im Himmelreich erquickte.“ (Briefe 56)

Das deutsche Wort „sanftmütig“ hängt zusammen mit der Wurzel für „sammeln“. Sanftmütig ist der, der den Mut hat, alles, was in seiner Seele ist, das Bewusste und Unbewusste, Anima und Animus zu sammeln, damit alles in einem friedlichen Miteinander zusammen

sein kann. Wer sanftmütig andere begleitet, der richtet die Sünder nicht, sondern er tröstet sie und richtet sie auf. Wie Evagrius eine sanftmütige Begleitung konkret versteht, das zeigt er in den vielen Briefen, die er an Männer und Frauen, an Mönche und Nonnen schreibt. Sie sind voller Sanftmut und Zärtlichkeit. Diese beiden Haltungen zeigen, dass Evagrius in sich Anima und Animus integriert hat.

Ein paar Beispiele sollen das konkretisieren. So schreibt Evagrius an Melania, eine römische Adlige, die ihre weltliche Karriere aufgegeben hat und auf dem Ölberg ein Kloster von Nonnen gegründet hat:

Du also, Besonnene, mühe dich, ein gutes Beispiel nicht allein den Frauen zu werden, sondern auch den Männern, um allen nach Art eines Urbildes ein Bild der Geduld zu werden! Denn es gebührt einer Jüngerin Christi, bis aufs Blut zu kämpfen und jedermann zu zeigen, dass unser Herr auch die Frauen gegen die Dämonen mit Männlichkeit gewappnet hat.“ (Brief 1)

In diesen Worten wird deutlich, dass auch Melania – und mit ihr viele Nonnen, auch viele Wüstenmütter – in sich Anima und Animus, die Fähigkeit zur gastfreundlichen Beziehung und die Fähigkeit zum Kampf gegen die Dämonen miteinander verbunden haben. Evagrius reiste auch einmal nach Jerusalem und wurde von Melania gastfreundlich aufgenommen. Daraufhin schrieb er ihr in einem Brief:

Sehr habe ich mich an deiner Liebe ergötzt, und vollkommen war deine Gastfreundschaft mir gegenüber. Und wie soll ich dir die Erquickung vergelten, die ich bei dir gefunden habe? Es sei der Herr in deinem Herzen „der große Hohepriester, der den Himmel über-



schreitet“ und alles erfüllt. Er erhebt dein Haupt über deine Feinde, lehre dich die Erkenntnis der Gerechtigkeit und offenbare dir die Weisheit seiner Geheimnisse.“( Brief 31)

Christus selbst bewirkt in Melania, dass sie ihr Haupt über ihre Feinde erheben kann, dass sie in sich die gleiche männliche Kraft hat wie die Mönche, aber dennoch dabei die Frau bleibt, die gastfreundlich ist, die den Gästen eine zärtliche Liebe erweist, die ihnen gut tut und sie innerlich erquickt.

Das beste Beispiel für die Integration des Schattens und von Anima und Animus ist der hl. Benedikt selbst. Wenn wir die Lebensbeschreibung des hl. Benedikt durch Papst Gregor tiefenpsychologisch deuten, dann können wir sie als Weg der Individuation verstehen. Benedikt begegnet in der Einsamkeit seinem Schatten. Und auch als Abt begegnet er seinem eigenen Schatten etwa in den Mönchen, die ihn vergiften wollen. Dann begegnet er seiner Anima, zuerst in Gestalt einer schönen Frau, die in ihm die Flamme einer leidenschaftlichen Liebe entfacht. Die Anima begegnet ihm als Geliebte, aber auch als Dirne, etwa in den jungen Mädchen, die vor seinen Mönchen tanzen, um sie zu verführen. Und die Anima begegnet ihm in der Amme, in der vereinnahmenden Mutter. Zuletzt begegnet er der Anima als Schwester. Die Begegnung mit Scholastika können wir daher nicht nur als Begegnung mit der leiblichen Schwester verstehen, sondern auch mit seiner Anima. Die Anima als Schwester ist Seelenführerin. Sie führt den Mann in Bereiche, in die er selbst nie vorstoßen würde. Und sie verleiht ihm eine tiefere Weisheit, die mehr ist als Verstandeswissen. Und sie öffnet ihn für die numinose Qualität, für das göttliche Geheimnis. Gregor schildert das in der wunderbaren Erzählung von der letzten Begegnung zwischen Benedikt und seiner Schwester Scholastika. Scholastika möchte die ganze Nacht mit ihrem Bruder sprechen. Doch Benedikt möchte sich an

das Gesetz halten, dass er keine Nacht außerhalb des Klosters verbringen darf. Da betet Scholastika und sofort entsteht ein Unwetter, so dass Benedikt unmöglich ins Kloster zurückkehren kann. Gregor meint, Scholastika habe mehr vermocht, weil sie mehr geliebt hat. Und sie habe dem Willen des Mannes die Kraft entgegen gestellt, die aus dem Herzen einer Frau kommt. Das Herz ist stärker als der Wille. Denn das Herz hat Anteil an den Gefühlen und an der Quelle des göttlichen Geistes. So öffnet die Schwester dem Bruder sein Herz für Gott. Aber wir können diese Geschichte auch als Bild für die Selbstwerdung Benedikts deuten. Jetzt ist er eins geworden mit seiner Anima und durch sie hat er einen neuen Zugang zu Gott gefunden, der von seinem Wesen her Liebe ist. Diese Integration von Anima und Animus kommt auch konkret zum Ausdruck, als Benedikt den Leichnam seiner Schwester holen und in dem Grab begraben lässt, das er für sich selbst bereitet hat. Im Tod werden sie so ganz eins.

Wie die Vollendung der Selbstwerdung aussieht, hat Gregor dann in der kosmischen Vision beschrieben. Benedikt sieht in einem einzigen Sonnenstrahl die ganze Welt. Gregor begründet diese Erfahrung so: „Die Seele des Schauenden wird sogar über sich selber hinausgehoben werden. Wenn sie im Lichte Gottes ihrer selbst ent-rückt ist, wird sie innerlich weit. ...Dem Licht, das für seine Augen aufstrahlte, entsprach ein anderes, inneres Licht, das in seinem Herzen aufleuchtete.“ (Grün, Einswerden 70f) Gregor beschreibt in dieser Vision, wie Benedikt nicht nur mit sich selbst, sondern mit der ganzen Welt und mit Gott eins geworden ist. Der Mensch kann mit Gott und mit der Welt erst eins werden, wenn er zuvor mit sich eins geworden ist, wenn alle seine Kräfte, männliche und weibliche, Verstand und Herz, Bewusstes und Unbewusstes im göttlichen Licht zusammen geschmolzen sind. So beschreibt Gregor mit diesem Bild nicht nur die Mystik Benedikts, sondern auch die Voll-

endung seiner Selbstwerdung. Das Selbst ist nach Jung voller Licht und es berührt den Urgrund allen Seins. Da erscheint auf einmal alles eins, einfach, durchleuchtet, hell und klar. Wenn wir so mit Gott eins sind, übersteigen wir die psychologische Ebene der Selbstwerdung, dann erleben wir eine innere Freiheit, einen Frieden mit uns selbst und mit allem und eine tiefe Freude, die uns niemand mehr nehmen kann.

### **Der Weg zum Selbst**

Das Ziel des spirituellen Weges ist für Evagrius das Einswerden mit Gott auf dem Grund der eigenen Seele. Die Voraussetzung für dieses Einswerdens ist die Erfahrung innerer Leere. Der Mönch soll frei werden von allen Gedanken und Gefühlen, um auf dem Grund der Seele den heiligen Raum in sich zu entdecken, in dem Gott selber wohnt. Dort, wo Gott in ihm wohnt, kommt der Mönch auch zu seinem wahren Selbst, zu dem ursprünglichen und reinen Bild Gottes in ihm. Die Erfahrung des wahren Selbst ist für Evagrius und für die griechischen Kirchenväter Basilius und Gregor von Nyssa mit Lichterfahrungen verbunden. Gott ist transzendent. Aber in den Lichterfahrungen spiegelt sich das Einswerden mit Gott, der jenseits aller Bilder und Erfahrungen ist. Das reine Gebet führt die Seele „zur wunderbaren Erfahrung eines inneren Lichtes“ (Eudes 19) Evagrius schreibt: „Wenn ein Mensch den alten Menschen abgelegt und den neuen Menschen angezogen hat, der eine Schöpfung der Liebe ist, dann wird er zur Stunde des Gebetes erkennen, wie sein Zustand einem Saphir gleicht, der klar und hell wie der Himmel leuchtet. Mit dem Ausdruck ‚Ort Gottes‘ meint die Schrift genau diese Erfahrung.“ (Evagrius, zit bei Eudes 20) Auf dem Grund seiner Seele kann der Mönch nicht Gott selbst schauen, aber Gott leuchtet in ihm wie in einem Spiegel auf. Er kann also Gottes Gegenwart erleben und zugleich sich selbst in seinem tiefsten Wesen. Evagrius meint, dass

nur der Mönch Bild Gottes ist, der seine eigene Einheit erfahren hat, der also alles in sich integriert hat: Licht und Schatten, Anima und Animus. Für Evagrius führt erst die Kontemplation den Menschen zur Verwirklichung seines wahren Selbst, zur Erfahrung seiner selbst als klares und ursprüngliches Bild Gottes. Evagrius schreibt in einer mystischen Schrift davon, dass der Mensch immer mehr mit seinem Innersten in Berührung kommen sollte, „damit es dem Archetyp immer ähnlicher werde“. (Eudes 21) Was er genau unter Archetyp versteht, ist nicht klar. Aber interessant ist, dass Evagrius diesen Ausdruck schon im 4. Jahrhundert kennt, den C. G. Jung dann in seiner Psychologie so gerne verwendet.

Das Ziel des monastischen Weges ist für Evagrius das Einswerden mit Gott auf dem Grund unserer Seele. Aber dieses Einswerden mit Gott hinterlässt auch erfahrbare Spuren in der Seele des Menschen. Evagrius nennt den heiligen Ort auf dem Grund unserer Seele „Jerusalem – Stadt des Friedens“. Das könnte man mit Jung den psychisch erfahrbaren Widerschein Gottes in unserer Seele nennen. Die Gotteserfahrung führt immer auch zu einer neuen Selbsterfahrung, zum Einklang mit sich selbst, zum inneren Frieden.