

ANSELM GRÜN

GUT MIT  
**sich selbst**  
UMGEHEN

PATMOS VERLAG

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

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.

Alle Rechte vorbehalten

Neuaufgabe des gleichnamigen, zuletzt 2006 in der 4. Auflage im Matthias Grünwald erschienenen Titels

© 2024 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1566-2

# Inhalt

Einleitung: Rigorismus oder Barmherzigkeit . . . . . 7

## **Das Phänomen des Rigorismus** . . . . . 11

Ursachen der Härte sich selbst gegenüber . . . . . 12

Formen der mangelnden Selbstliebe . . . . . 22

Rigorismus im geistlichen Leben . . . . . 38

Gewalt gegen Menschen und Sachen . . . . . 52

## **Gut mit sich umgehen** . . . . . 57

Barmherzigkeit in der Bibel . . . . . 58

Askese und Selbstliebe in der monastischen  
Tradition . . . . . 73

Die Kunst der Selbstannahme: Psychologische  
Begründung . . . . . 78

Der christliche Umgang mit sich selbst . . . . .	87
Rechtes Verständnis von Askese . . . . .	89
Aussöhnen mit sich selbst . . . . .	92
Fromm sein = gut zu sich sein . . . . .	96
Den Nächsten lieben . . . . .	100
Arbeit als Selbstverwirklichung . . . . .	103
Gut mit den Dingen umgehen . . . . .	107
Selbstannahme auch bei Fehlern und Schuld .	109
Barmherzig mit sich umgehen . . . . .	112
 Schluss: Eine zentrale Botschaft des christlichen Glaubens . . . . .	 120
Literatur . . . . .	123



# Einleitung: Rigorismus oder Barmherzigkeit

Das frühe Mönchtum liebte das Wort Jesu: »Das Himmelreich leidet Gewalt, und nur mit Gewalt reißt man es an sich« (Mt 11,12). Dabei hat man dieses Wort im asketischen Sinn verstanden. Nur, wer Gewalt gegen sich übt, wer ganz entschlossen sich für das Reich Gottes entscheidet und kämpft, wird in das Himmelreich eingehen. So mahnt Abbas Makarius: »So tut auch ihr, meine geliebten Kinder, ein wenig Gewalt, damit ihr die einzige Tugend erwerbt, denn es steht geschrieben: »Das Himmelreich gehört denen, die sich Gewalt antun.« (Am 171,3). Und Altvater Zacharias definiert das Mönchtum ebenfalls von diesem Wort Jesu her: »Soweit ich es verstehe, Vater, ist ein Mönch der, der sich in allem Gewalt antut« (Apo 243). Ähnlich sagt es Johannes Kolobos: »Das ist das Verfahren der Sketioten (der Mönchsväter in der Wüste Sketis in Ägypten): Denen, die angefochten sind, Zuversicht einzuflößen und sich selbst Gewalt anzutun, um andere für das Gute zu gewinnen« (Apo 333).

Die Exegeten sind sich heute nicht ganz einig darin, wie die Stelle Mt 11,12 zu interpretieren ist. Die Einheitsübersetzung liest: »Seit den Tagen Johannes des Täuflers bis heute wird dem Himmelreich Gewalt angetan und Gewalttätige reißen es an sich.« Sie interpretiert das Wort also so, dass das Himmelreich von Gewalttätigen an seinem Kommen gehindert wird: »Gewalttäter reißen es weg, um die

Menschen am Eintritt in das Königtum zu hindern« (Grundmann 309). Die frühen Mönche haben es anders gesehen: Das Himmelreich dringt mit Gewalt herein, es bricht sich unwiderstehlich Bahn. Aber es braucht entschlossene Menschen, um das Himmelreich für sich zu gewinnen. »Menschen, zu allem entschlossen, vor allem auch gegenüber sich selbst, reißen das herandringende Königtum Gottes an sich« (ebd. 309). So war dieses Jesuswort ein Anstoß für die Gewalt, die viele Mönche sich selbst antaten. Und es wurde für viele Christen zur Rechtfertigung einer gewalttätigen Askese, in der sie ihre Leidenschaften mit Gewalt unterdrückten. Viele Heiligenlegenden haben gerade diese Gewalt gegen sich selbst als Auszeichnung heiliger Menschen verstanden.

Diese aggressive Askese hat auch zu einer aggressiven Haltung der Christen gegenüber Andersgläubigen und Andersdenkenden geführt. Entscheidend ist der Wille Gottes. Dem muss sich der Einzelne beugen, koste es, was es wolle. Dem müssen sich auch die Völker beugen. Daher wurde die Gewalt gegen Heiden zu einem Mittel der Bekehrung. Auch hier hat wieder ein falsch verstandenes Jesuswort zur Rechtfertigung solcher aggressiven Missionsmethoden gedient. Lk 14,23: »Geh auf die Landstraßen und vor die Stadt hinaus und nötige die Leute zu kommen, damit mein Haus voll wird.« Im Lateinischen heißt es »compelle intrare«, zwinde sie einzutreten. Das war Begründung für die gewaltsame Mission vieler indigener Völker, in der die Christen für immer an diesen schuldig geworden sind. Solche aggressive Glaubenshaltung lässt sich heute aber auch innerhalb der

Kirche beobachten. Rigoristen – ob nach rechts oder nach links – gehen immer gewalttätig um mit sich selbst und mit den Menschen, die sie bekämpfen. Es tut weh, wenn man den Ton mancher theologischer Pamphlete liest. Da werden Theologen, die in der Linie des Konzils liegen, als häretisch angegriffen, oft in einer obszönen und aggressiven Sprache. Für sich selbst nimmt man die Rechtgläubigkeit in Anspruch. Andersdenkende werden beschimpft als Hurensöhne oder als Spione des Satans. Und man wünscht sie in die äußerste Hölle hinein. In dieser aggressiven Sprache wird die Härte sichtbar, die überhaupt kein Gespür mehr für den anderen aufbringt, die alle Gefühle abgeschnitten hat und nur noch hart und unbarmherzig auf die Andersdenkenden draufhaut. Man beruft sich auf Jesus, merkt aber gar nicht, dass man der Haltung Jesu, seiner Sanftmut und Barmherzigkeit, seiner Zuwendung zu den Sündern und Heiden, völlig widerspricht.

Im Namen des sanften Jesus geht man gewaltsam gegen Menschen vor, die nicht die gleiche theologische Linie vertreten. Aber wir sollen den Rigorismus und die Härte gegen sich und andere nicht nur bei konservativen Gruppen suchen, etwa bei militanten Marienverehrerinnen, oder bei radikal progressiven, die oft genauso unbarmherzig sind. In jedem von uns steckt wohl die Tendenz des gewaltsamen Umgehens mit sich. Jeder hat in sich die Veranlagung, seine Aggression gegen sich selbst zu richten, und das oft genug im Namen Gottes. Ich jedenfalls kenne es von meiner eigenen Geschichte. Bis zu meinem Studium bin ich sehr hart mit mir umgegangen. Da durften keine Bedürfnisse und Ge-

fühle sein. Man musste in allem dem Ideal dienen, vorbehaltlos und mit aller Kraft für das Reich Gottes zu kämpfen. Ich bin froh, dass ich während des Studiums in eine tiefe Krise kam, sodass mein bisheriges Lebensgebäude einstürzte und Gott langsam ein neues, wohnlicheres Haus für mich erbaute. Ich möchte nach den Ursachen fragen, wie ein solch rigoroser Umgang mit sich selbst entstehen kann, und dann in der Bibel und spirituellen Tradition nach Wegen suchen, wie wir sanfter und barmherziger mit uns umgehen. Und wir werden sehen, dass Jesus uns nicht zur Gewalt, sondern zum Frieden mit uns selbst, zum barmherzigen Umgang mit uns aufgerufen hat.



# Das Phänomen des Rigorismus

Rigorismus lässt sich heute nicht nur im religiösen Bereich beobachten. Die Fundamentalisten nehmen auch in der Politik zu und bestimmen mehr und mehr das Gesicht unserer Welt. Fundamentalistische Moslems halten die Welt in Atem. Rechtsradikale gehen in Deutschland und Frankreich auf die Straße und brüllen ihre Parolen öffentlich heraus. Rigoristen gibt es bei allen gesellschaftlichen Bewegungen. Es gibt rigorose Umweltschützer, rigorose Vegetarier, rigorose Abtreibungsgegner, rigorose Jogger und rigorose Ausländerfeinde. Dabei kann das Ziel, das man verfolgt, durchaus gut sein. Aber die Art und Weise, wie das Ziel angestrebt wird, schreckt ab. Da ist so viel Rechthaberei und so viel Härte. Da meint man, dass die Zukunft dieser Welt allein davon abhängt, ob ich nun nach dieser oder jener Diät lebe, ob ich diesem oder jenem Guru folge, ob ich diese oder jene Methode bei meiner Gymnastik verwende. In der Kirche gibt es nicht nur die Gruppen, die für sich die Rechtgläubigkeit beanspruchen und alle andern als häretisch aus der Kirche ausschließen möchten. Es gibt auch viele spirituell Suchende, die friedlich mit andern zusammenleben und niemanden verurteilen, die aber trotzdem sehr hart mit sich selbst umgehen, die eine Askese vertreten, die dem Menschen Gewalt antut.