

Arnold Bittlinger

**Das Vaterunser**

Satz:  
Picture-Planet GmbH, Winterthur

Umschlagmotiv: Relief aus der St. Jakobuskirche  
in Tübingen (ca. 11. Jahrhundert).

© Metanoia-Verlag  
Neuaufgabe 2017  
ISBN 978-3-905827-20-0

Metanoia-Verlag, Postfach 494, CH-8953 Dietikon  
Tel. +41 (0)44 741 41 89, [info@metanoia-verlag.ch](mailto:info@metanoia-verlag.ch)

[www.metanoia-verlag.ch](http://www.metanoia-verlag.ch)

Arnold Bittlinger

# *Das Vaterunser*

Erlebt im Licht von Tiefenpsychologie  
und Chakrenmeditation

*mit einem Vorwort  
von Peter Schellenbaum*

Metanoia-Verlag



# Inhalt

---

Vorwort .....	7
Zur Einführung .....	9
<b>I. Das Vaterunser und die Chakren .....</b>	<b>11</b>
<b>II. Das Vaterunser als Gebet .....</b>	<b>21</b>
<b>III. Das Vaterunser im Licht der</b>	
<b>Analytischen Psychologie und der Chakren .....</b>	<b>27</b>
1. Amen .....	27
<i>Das Amen im Licht der Analytischen Psychologie .....</i>	<i>27</i>
<i>Das Amen im Licht des Muladhara-Chakra .....</i>	<i>33</i>
<i>Meditation .....</i>	<i>36</i>
2. Erlöse uns von dem Bösen .....	38
<i>Erlösung vom Bösen im Licht der Analytischen Psychologie ....</i>	<i>38</i>
<i>Erlösung vom Bösen im Licht des Swadhithana-Chakra .....</i>	<i>45</i>
<i>Meditation .....</i>	<i>47</i>
3. Führe uns nicht in Versuchung .....	48
<i>Versuchung im Licht der Analytischen Psychologie .....</i>	<i>48</i>
<i>Versuchung im Licht des Manipura-Chakra .....</i>	<i>53</i>
<i>Meditation .....</i>	<i>61</i>
4. Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben	
unseren Schuldigern .....	62
<i>Sündenvergebung im Licht der Analytischen Psychologie .....</i>	<i>62</i>
<i>Sündenvergebung im Licht des Anahata-Chakra .....</i>	<i>72</i>
<i>Meditation .....</i>	<i>77</i>

5. Unser tägliches Brot gib uns heute .....	78
<i>Die Bitte um Brot im Licht der Analytischen Psychologie</i> .....	78
<i>Die Bitte um Brot im Licht des Vishuddhi-Chakra</i> .....	82
<i>Meditation</i> .....	87
6. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.	
Dein Reich komme .....	88
<i>Der Wille Gottes im Licht der Analytischen Psychologie</i> .....	88
<i>Der Wille Gottes im Licht des Ajna-Chakra</i> .....	93
<i>Meditation</i> .....	96
7. Geheiligt werde dein Name. Unser Vater im Himmel ....	97
<i>Der himmlische Vater im Licht der Analytischen Psychologie</i> ...	97
<i>Der himmlische Vater im Licht des Sahasrara-Chakra</i> .....	101
<i>Meditation</i> .....	104
<b>IV. Rückblick</b> .....	105
<b>Anhang</b> .....	111
Abkürzungen .....	111
Anmerkungen .....	111
Literaturverzeichnis .....	125
Tabellen .....	130

# Vorwort

---

Dieses Buch zum Vaterunser zeigt die erstaunliche Fruchtbarkeit der Begegnung von tiefenpsychologischem Erfahrungsweg, östlicher Weisheit und biblisch-christlicher Spiritualität. Arnold Bittlinger legt durch die Verbindung des Vaterunser, das sich an den himmlischen Vater richtet, mit der fernöstlichen Lehre der Chakrenmeditation, die sich auf den irdischen, mütterlichen Wurzelbereich bezieht, eine neue Dynamik des sogenannten «Herrengebets» frei. Er beginnt dessen Betrachtung an seinem Ende, beim Amen, nämlich im Mütterlichen und Irdischen, und verstärkt diese Erfahrungsbewegung von unten nach oben durch den Bedeutungsreichtum der Chakren. Weil der Autor Glaube und Erfahrung zusammen sieht, entgeht er sowohl der Gefahr eines zwar engagierten, aber absolut-ausschliesslichen Christentums, als auch der Gefahr einer distanzierten Beliebigkeit, welche die Dynamik christlicher Lebensimpulse auflöst. Zwischen beiden bewegt er sich auf einem schmalen Grat, ohne aber je in das eine oder andere Extrem zu fallen.

Solche Brückenschläge haben ihre Schwierigkeiten bei Begriffsklärungen. Arnold Bittlinger gelingt die Erhellung wesentlicher Dimensionen und Inhalte des Vaterunser (z. B. «Wille Gottes», «Vergebung», «das Böse») durch tiefenpsychologische Interpretationen auf faszinierende Weise.

Auch die Fallbeispiele aus therapeutischer Arbeit sind in knappen Zügen dicht und einleuchtend gezeichnet. Dieses ori-

ginelle, wissenschaftlich präzise und zugleich anschauliche Buch steckt mit seiner spirituellen Lebendigkeit an.

Es zeigt, dass die Tiefenpsychologie christliche Traditionen in neuer, auf menschlicher Tiefenerfahrung gegründeter Form weiterführen und erweitern kann.

*Peter Schellenbaum*



# Zur Einführung

---

Der bekannte Arzt und Psychologe Carl Gustav Jung hat immer wieder auf die Notwendigkeit einer psychologischen Interpretation christlicher Glaubensaussagen hingewiesen.<sup>1</sup> Er selber hat in seinen Schriften vielfältig gezeigt, wie eine solche Deutung aussehen könnte.<sup>2</sup>

Die vorliegende Arbeit unternimmt ebenfalls den Versuch einer solchen Interpretation, und zwar am zentralen Gebet der Christenheit, dem *Vaterunser*<sup>3</sup>.

Bei diesem Versuch wollen wir so vorgehen, dass wir im Hauptteil der Untersuchung jeweils in einem *ersten Kapitel* eine Vaterunser-Aussage im Lichte der Tiefenpsychologie, näher in der *Analytischen Psychologie*, betrachten. Dabei geht es nicht darum, theologische Begriffe durch psychologische zu ersetzen. Es geht um die Frage, welche Möglichkeiten bestehen, theologische Aussagen und Begriffe psychologisch zu interpretieren. Eine solche Untersuchung bedeutet einerseits eine Einschränkung, denn sie kann nicht das gesamte historische Material zu den einzelnen Vaterunser-Aussagen berücksichtigen, sondern nur den jeweils psychologisch relevanten Teil. Andererseits bedeutet eine psychologische Interpretation eine Erweiterung und Vertiefung des traditionellen Verständnisses des Vaterunsers durch Einbeziehung des Beters und seiner realen psychischen Erfahrung. Ich persönlich kann theologische Aussagen überhaupt nur noch «verstehen», wenn sie durch die Erfahrung gedeckt sind.<sup>4</sup>

In einem *zweiten Kapitel* untersuchen wir dann jeweils die Vaterunser-Aussagen im Licht der menschlichen Energiezentren, der sogenannten *Chakren*. Auch hier vergleichen wir nicht die gesamte Bedeutungsbreite des jeweiligen Chakras mit den betreffenden Vaterunser-Aussagen, sondern jeweils nur den psychologisch relevanten Teil. Dabei lassen wir uns vor allem von den kommentierenden Anmerkungen leiten, die C. G. Jung im Jahre 1932 im Zusammenhang mit dem sogenannten «Hauer-Seminar»<sup>5</sup> gemacht hat. Jung ging es dabei um ein westliches und psychologisches Verständnis der Chakren.

Sinn und Zweck einer Verbindung zwischen Vaterunser und Chakren besteht u. a. darin, dass auch der Körper in das Beten mit einbezogen wird.

In diesen beiden Kapiteln soll darüber hinaus jeweils deutlich werden, dass die Beterin bzw. der Beter des Vaterunser sich auf einen Weg begibt, der in der Geschichte des Volkes Israel und im Leben Jesu von Nazareth symbolisch vorgezeichnet ist. Ausserdem soll gezeigt werden, wie sich die Anliegen der einzelnen Vaterunser-Aussagen in der Welt der Visionen, Träume, Mythen und Märchen spiegeln. Dadurch wird deutlich, dass das Vaterunser nicht nur ein christliches Gebet, sondern auch ein Gebet der gesamten Menschheit ist.

Nachdem wir die jeweiligen Vaterunser-Aussagen im Licht der Analytischen Psychologie und der Chakren untersucht haben, lassen wir die Ergebnisse dieser Untersuchungen als Hilfe für die «Einverleibung» der vorausgegangenen Untersuchung jeweils in eine Meditation einmünden.

*Zürich, Michaelis 1989*

*Dr. Arnold Bittlinger*

## I.

# Das Vaterunser und die Chakren

---

Es war in der alten japanischen Tempelstadt Kyoto. Ich nahm an einer Konsultation des Ökumenischen Rats der Kirchen teil, bei der wir darüber nachdachten, wie die Spiritualitäten der verschiedenen religiösen und kulturellen Traditionen für das Christentum fruchtbar gemacht werden könnten. Es ergab sich, dass ich während dieser Konsultation mein Zimmer mit einem indischen Yogi teilte. Jeden Morgen und jeden Abend konnte ich ihn bei seinen Yoga-Übungen beobachten. Wir sprachen oft miteinander über Yoga, u. a. auch über die Bedeutung der menschlichen Energiezentren (Chakren) im Kundalini-Yoga.

Da ich mich bisher nur wenig mit «Chakren» und «Kundalini» befasst hatte, bat ich meinen Zimmergenossen um nähere Information. Daraufhin erklärte mir der Yogi, dass die am unteren Ende der menschlichen Wirbelsäule zusammengerollt ruhende Kundalini-Schlange («Kundalini» heisst die «Zusammengerollte») ein Symbol des *Kollektiven Unbewussten* und einer grossen emotionalen Energie sei. Diese Energie könne man auch als Libido, ewiges Leben oder als «Heiligen Geist» bezeichnen. Den Ruheplatz der Kundalini nenne man «Muladhara», d. h. «Wurzel-Zentrum». Dies sei das erste Chakra. Aufgabe der Meditation sei es nun, die gewaltige Kraft der Kundalini-Schlange durch die übrigen Chakren nach oben fließen zu lassen bis hin zum «Sahasrara-Chakra», das seinen Sitz im menschlichen Scheitel habe. Durch den Aufstieg der Kunda-

lini-Schlange durch die Chakren erhalte der Mensch Anteil an der im Unbewussten ruhenden Energie. In dem Masse, wie der Meditierende sich diese Kräfte bewusst «einverleibt», erfahre er Befreiung von menschlicher Begrenzung, von Hunger, Durst, Schmerz und Tod.

Wir sprachen dann weiter darüber, wie eine solche Anschauung mit dem christlichen Glauben zu vereinen sei. Der Yogi meinte, dass es deutliche Parallelen gäbe zwischen den Aussagen der indischen Mythologie über den Gott Shiva und den Aussagen des Johannes-Evangeliums über Jesus. Jesus werde – wie Shiva – mit einer Schlange verglichen (Joh 3,14). Er verheisse denen, die ihn in ihrem Leben aufnehmen, ewiges Leben (Joh 3,36), das sich in einer Entgrenzung der menschlichen Begrenztheit (Joh 14,12) und in einer Überwindung des Todes (Joh 11,25f.) auswirke. Ein Inder habe deshalb keine Schwierigkeiten, die Kundalini-Kraft als «Jesus-Kraft» zu bezeichnen.

Dann sprachen wir über den Aufstieg der Kundalini-Energie durch die verschiedenen Chakren. Auf meine Frage, was ein Chakra sei, meinte der Yogi, dass das Sanskrit-Wort «Chakra» (gesprochen «Tschakra») «rotierendes Zentrum» oder «Rad in Bewegung» bedeute. Solange ein Chakra nicht von der Kundalini-Kraft erfüllt sei, sei es statisch und somit kein Chakra. Sobald sich jedoch ein solches Zentrum öffne und Energie einströmen lasse, beginne es zu rotieren und werde dadurch zu einem Chakra.

Später habe ich mich eingehender mit den Chakren befasst und Menschen kennengelernt, die die Fähigkeit haben, die Chakren zu sehen. Diese Menschen beschreiben die Chakren alle in ähnlicher Weise als wunderschöne blumenähnliche Gebilde in wechselnden Farben. Die ausführlichste Beschreibung fand ich bei Silvia Wallimann. Sie schreibt:

*Ich sehe die Chakren, die Energiezentren, als blütenähnliche runde Gebilde, die in den verschiedensten Farben schillern.*

*Ihre Grösse und die Strahlkraft ihrer Farben sind von der Bewusstseinsentwicklung des Menschen abhängig. In ihrer Mitte haben sie eine kleine Vertiefung mit einem anderen Frequenzbereich als im Äusseren des Chakras. Diese Vertiefung gleicht einem Wirbel, in dem von aussen einströmende Energien blitzschnell wie in einem Schlund verschwinden. Von der wirbelartigen Vertiefung zieht sich ein feiner Kanal ähnlich einem Blumenstiel direkt in das Innere der Wirbelsäule. Ich bin fasziniert von diesem Bild, denn die Wirbelsäule sieht wie ein Baumstamm aus, dem die Blumenstiele wie Äste entspringen. Die glockenförmigen Blütenkelche, also die Chakren selbst, liegen an der Oberfläche des Ätherkörpers, der den physischen Körper durchdringt und ihn zugleich wie ein Mantel, wie eine Schutzschicht umhüllt.*

*Über die Öffnungen der Chakren fliessen die Energien aus dem Kosmos den feinstofflichen Körpern und den physischen Körperorganen zu. Die Chakren sind die Sinnesorgane aller feinstofflichen Bereiche. Wie atmende Blüten nehmen sie die Energien aus der Natur, aus den Gestirnen und anderen Dimensionen auf, wandeln sie in verschiedene Energieformen um und leiten sie dem Körper zu.<sup>6</sup>*

In jenem Gespräch ging es dann um die unterschiedlichen Funktionen der einzelnen Chakren. Der Yogi erklärte mir, dass jedes Chakra eine ganz bestimmte Bedeutung hätte und dass beim Öffnen eines Chakras die einströmende Kundalini-Energie mit einer ganz bestimmten Gotteserfahrung verbunden sei. So würde im «Muladhara-Chakra» Gott als Quelle aller Energie erfahren, im «Swadhisthana-Chakra» begegne uns der Schöpfer-Gott, im «Manipura-Chakra», dem Feuerzentrum des Körpers, begegne uns der Gott, der zerstört und wieder neu schafft, im «Anahata-Chakra» werde Gott als ewige Vibration erfahren und im «Vishuddhi-Chakra» koste man Gott als lebensspendenden «Amrita» (= Nektar), im «Ajna-Chakra» erkenne man

die göttliche Wahrheit, deren Licht alles durchleuchte, und im «Sahasrara-Chakra» erfahre man die volle Vereinigung mit Gott und damit die Aufhebung aller Gegensätze.

Weiterhin meinte der Yogi, dass beim Aufsteigen der Kundalini durch die verschiedenen Chakren vieles, was wir verdrängt hätten (Ängste, Aggressionen usw.), belebt würde und dann in der Meditation angeschaut und überwunden werden könne.<sup>7</sup> Durch diese Konfrontation mit der eigenen Dunkelheit würde der Meditierende allmählich die Furcht vor Tod und Teufel verlieren und so zu einem glücklicheren Leben befreit werden.

Bei diesen Gesprächen über den Aufstieg der Kundalini-Energie durch die einzelnen Chakren kam mir der Traum des Erzvaters Jakob in den Sinn, von dem wir in der Bibel lesen: «Jakob sah eine Leiter, die auf der Erde stand und mit ihrer Spitze an den Himmel reichte. Und die Engel Gottes stiegen an ihr hinauf und herab» (1 Mose 28,12). Das Johannes-Evangelium bezieht diesen Vers auf Jesus und sagt, dass «die Engel Gottes auf dem Menschensohn hinauf- und herabsteigen» (Joh 1,51). Die Himmelsleiter ist also Symbol für den in der Erde verwurzelten kosmischen Christus, auf dem die himmlischen Energien (= die Engel Gottes) hinauf- und herabsteigen. Indem «wir in Christus» sind und «Christus in uns» ist, haben wir Anteil an dieser Erfahrung.

Bei meinen Gesprächen mit dem Yogi bewegte mich immer wieder die Frage, wie diese hilfreiche Art der Meditation so für das westliche Christentum fruchtbar gemacht werden könnte, dass weder die abendländische noch die indische Tradition verfälscht würden.

Ich fragte mich, ob es z. B. eine Möglichkeit gäbe, das zentrale Gebet der Christenheit, das *Vaterunser*, mit einer Chakrenmeditation zu verbinden. Ich machte einen Versuch und teilte die einzelnen Vaterunser-Bitten so auf die Chakren auf, dass die beiden Elemente in ihrer Bedeutung jeweils einander ent-

sprachen und sich ergänzten. Schliesslich ergab sich eine Aufteilung, die mich einigermaßen befriedigte:

<i>Sahasrara-Chakra</i>	Unser Vater im Himmel Geheiligt werde dein Name
<i>Ajna-Chakra</i>	Dein Reich komme Dein Wille geschehe Wie im Himmel so auf Erden
<i>Vishuddhi-Chakra</i>	Unser tägliches Brot gib uns heute
<i>Anahata-Chakra</i>	Vergib uns unsere Schuld Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern
<i>Manipura-Chakra</i>	Führe uns nicht in Versuchung
<i>Swadhisthana-Chakra</i>	Erlöse uns von dem Bösen
<i>Muladhara-Chakra</i>	Dein ist das Reich und die Kraft Und die Herrlichkeit in Ewigkeit Amen.

Doch dann ergab sich eine grosse Schwierigkeit: Ich hatte Mühe, die Chakren von oben nach unten zu meditieren. Es ging mir einfach gegen den Strich – ganz abgesehen davon, dass dadurch die östliche Tradition verfälscht wurde. Die Kundalini-Schlange steigt nun einmal von unten nach oben auf und nicht umgekehrt. Auch die Zeichen des «I Ging» werden von unten nach oben geschrieben.

Wie sollte ich dieses Problem lösen? Ich versuchte, mit dem Muladhara-Chakra zu beginnen. Aber dazu passte die Anrede